



Recensement des solidarités locales et  
régionales en cas de mise en  
quarantaine dans le cadre de la lutte  
contre le coronavirus  
*(version du 19.06.2020)*

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

Bien entendu, il est possible que plusieurs commerces ou informations soient manquantes ou aient arrêté leurs prestations à domicile. Si c'est le cas, merci de nous en faire part à l'adresse suivante : [bertrand.oberson@rssg.ch](mailto:bertrand.oberson@rssg.ch). Nous établirons de nouvelles versions qui seront disponibles sur le site [www.entraide-gruyere.ch](http://www.entraide-gruyere.ch).

## Hotlines du canton de Fribourg

Pour des questions relatives à la vie quotidienne : [viequotidienne@fr.ch](mailto:viequotidienne@fr.ch)

Pour un soutien psychologique :

- Fribourg pour tous, 0848 246 246
- La main tendue, 143

**Santé : 084 026 1700**

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

Pour tout problème de santé lié au Covid, appelez d'abord votre médecin traitant.

**Economie**

- RHT, Prêts et cautionnement : 026 304 14 10

La plateforme [www.entraide-gruyere.ch](http://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.**

## 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
- Porter un masque si les distances de sécurité ne peuvent pas être respectées
- 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-abilis) avant d'appeler un médecin : <https://coronacheck.abilis.ch/landing-fr.html> et suivez les conseils qui s'affichent sur la page de résultat à la fin de l'auto-évaluation.
- 2) Téléphonnez à votre médecin traitant ou à medhome si le test vous le conseille (026 6 700 700).
- 3) 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 financière/alimentaire

- [L'association Saint Bernard du Cœur](#) distribue des vivres aux personnes se trouvant en difficulté du lundi au vendredi de 9h à 18h. Ils sont également à la recherche de bénévoles. Renseignements au 077 450 40 44.
- Les cartons du cœur ont repris leur service de livraison, tél. 079 764 01 49, les mardis de 19h à 20h30.
- Caritas-Gruyère ouvre à nouveau sa permanence d'accueil, sans rendez-vous, le lundi de 15h à 18h et le jeudi de 9h à 12h, par téléphone au 026 913 11 22 ou par mail [gruyere@caritas-fr.ch](mailto:gruyere@caritas-fr.ch).
- Pro Senectute offre une écoute attentive aux questions et aux difficultés des personnes âgées par le biais de la consultation sociale gratuite et confidentielle, des aides financières peuvent être attribuées, tél. 026 347 12 40.
- Croix-Rouge fribourgeoise, aide financière d'urgence possible au 026 347 39 66, de 8h30 à 11h30, tous les matins.

- Boutique Zig-Zag de la Croix-Rouge fribourgeoise, renseignements aux 026 322 07 17.
- Table-couvre-toi a repris les distributions de nourriture dès le 18 juin, renseignements au tél. 026 913 18 13.
- La Conférence Saint-Vincent de Paul est joignable au 079 211 46 78.
- Le service social de la paroisse réformée se tient à votre disposition au 026 913 00 72 ou au 079 766 40 88, du lundi au vendredi de 9h à 17h.
- Le service solidarité/diaconie des paroisses catholiques de Notre-Dame de Compassion est à votre disposition au 076 690 15 89.
- L'AFAG (Fondation pour l'aide aux familles de la Gruyère) répond à vos demandes au 077 472 83 41.

## Les repas à domicile

Voici une liste actualisée des services de livraison de repas à domicile :

Intyamon, Broc, Le Pâquier, Gruyères				
Établissement	Lieu	Livraison	Secteur de livraison	Coordonnées
Home de la Vallée de l'Intyamon*	Villars-sous-Mont	à chercher sur place		026 928 44 44
Restaurant L'Oscar	Bulle	à domicile	Tout le secteur	026 913 13 43
Restaurant La Maison du Gruyère	Pringy	à domicile	Région Pringy	026 921 84 22
Home de la Rose des Vents	Broc	à chercher sur place		026 921 60 00
L'Edel Lounge	Bulle	à domicile	Broc, Le Pâquier	026 913 10 91
Auberge de la Couronne	Enney	à chercher sur place		026 921 21 19 079 256 71 98
<p>* Des bénévoles des communes de l'Intyamon viennent chercher les repas au home pour les livrer chez les personnes</p> <p>Commune Haut-Intyamon : 026 928 40 40    Commune Bas-Intyamon : 026 921 81 00    Commune Grandvillard : 026 928 11 50</p>				

Vallée de La Jogne				
Établissement	Lieu	Livraison	Secteur de livraison	Coordonnées
Restaurant La Cascade	Jaun	à domicile	De Jaun à Im Fang	026 929 82 06
Home de la Vallée de la Jogne	Charmey	à domicile	De Charmey à Châtel-sur-Montsalvens	026 927 54 54
Restaurant La Berra	Cerniat	à domicile	Cerniat	026 927 11 36

Rive Gauche, Bulle et La Tour-de-Trême				
Établissement	Lieu	Livraison	Secteur de livraison	Coordonnées
Restaurant Maison de Ville	Vuippens	à domicile	Vuippens	026 915 15 92
RFSM	Marsens	à domicile / sur place	Marsens (par bénévoles)	026 305 78 00
Foyer St-Joseph	Sorens	à domicile	Sorens	026 915 95 66
HFR	Riaz	à chercher sur place		026 306 40 00
Restaurant La Croix-Verte	Echarlens	à chercher sur place		026 915 15 15
Traiteur Es Novalys	Vuadens	à domicile	Bulle	079 374 46 22
Restaurant L'Oscar	Bulle	à domicile	Tout le secteur	026 913 13 43
Foyer de Bouleyres	Bulle	à domicile / sur place	Bulle, la Tour-de-Trême	026 919 70 00 / 026 919 71 03 (en cas d'urgence)
L'Edel Lounge	Bulle	à domicile	Bulle, la Tour-de-Trême, Riaz et Marsens	026 913 10 91
WorkFood	Farvagny	à domicile	Rive Gauche et Bulle	079 449 33 67
Restaurant de l'Union	Sorens	à chercher sur place		079 322 51 05

La Sionge				
Établissement	Lieu	Livraison	Secteur de livraison	Coordonnées
Restaurant L'Oscar	Bulle	à domicile	Tout le secteur	026 913 13 43
Traiteur Es Novalys, Claude Tornare	Vuadens	à domicile	Bulle, Vuadens + rayon de 10 km	079 374 46 22 / 079 233 35 39
Foyer St- Joseph	Sâles	à chercher sur place		026 917 90 00
Foyer St- Vincent	Vuadens	à chercher sur place		026 912 29 29
L'Edel Lounge	Bulle	à domicile	Bulle, Vuadens, Sâles	026 913 10 91

Rive droite				
Établissement	Lieu	Livraison	Secteur de livraison	Coordonnées
Restaurant L'Oscar	Bulle	à domicile	Tout le secteur	026 913 13 43
Restaurant La Croix-Blanche	La Roche	à domicile	La Roche, Pont-la-Ville, Hauteville, Corbières et Villarvolard	079 237 95 53
Restaurant du Dépôt	La Roche	à chercher sur place		026 413 00 11
Restaurant La Croix-Blanche	Hauteville	à chercher sur place les jeudis, vendredis et samedis		076 682 49 95
Restaurant Le Chamois	Botterens	à chercher sur place		026 921 16 19

## Les commerces de proximité assurant la livraison à domicile

Toute la Gruyère			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
Épicerie Durable, <a href="#">La Sieste</a> ,	Enney	Divers	026 921 21 72
Rumo Primeurs SA	Bulle	Fruits et légumes	079 347 15 73
Cuennet Fromages	Bulle	Produits laitiers	026 912 71 87
Alimentation La Crèmerie	Riaz	Divers	026 912 95 11
Boucherie du centre	Bulle	Boucherie	026 912 33 12
La Belle Luce	Epagny	Boucherie, volaille, œuf	026 921 20 21
Boucherie Traiteur Esseiva	La Tour-de-Trême	Boucherie, traiteur	<a href="http://www.boucherieesseiva.ch/">www.boucherieesseiva.ch</a> , 026 912 72 26 079 717 35 22

Vallée de la Jogne			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
Agrival	Charmey	Boissons et produits agricoles	026 927 18 02
Boulangerie des arcades	Charmey et Jaun	Boulangerie	<a href="https://arcades.ccvshop.ch/">https://arcades.ccvshop.ch/</a> , Charmey : 026 927 11 23, Jaun : 026 929 82 24
Boulangerie du Parc	Charmey	Boulangerie	026 927 11 87
Boucherie du centre	Charmey	Boucherie	026 927 11 89
Epi'Vrac	Charmey	Épicerie en vrac	026 927 20 20

Laiterie de Charmey	Charmey	Produits laitiers	026 927 11 31
---------------------	---------	-------------------	---------------

Rive Gauche			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
Jean-Marc Maillard	Sorens	Boucherie-charcuterie	026 915 27 29 079 204 45 68
La Chaumière alimentation	Sorens	Livraisons le mardi et le jeudi, produits divers	026 915 26 49
La Boucherie de Marsens	Marsens	Boucherie- traiteur	026 915 24 24

Bulle, Morlon et la Tour-de-Trême			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
<a href="#">Aux quatre saisons</a>	Bulle	Magasin d'alimentation	026 912 44 34
Magasin au p'tit tout	Bulle	Divers	026 912 86 86
Alex Terroir	Bulle	Boulangerie, boucherie et fromagerie	<a href="http://www.youpaq.com">www.youpaq.com</a> , 026 919 33 11

Intyamou, Broc, Le Pâquier, Gruyères			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
Delabays Jean-Luc	Grandvillard	Boulangerie-épicerie	026 928 11 27
Denner	Broc	Magasin d'alimentation	026 921 15 20
Caroline Gurtner	Albeuve	Magasin d'alimentation	026 928 11 18
Espace Gourmand	Villars-sous-Mont	Magasin d'alimentation, dès 50.- d'achat	026 928 10 11 079 831 12 39
Les Arcades Epagny	Epagny	Boulangerie	<a href="https://arcades.ccvshop.ch/">https://arcades.ccvshop.ch/</a> , 027 927 11 23



Fromagerie du Pâquier	Le Pâquier	Epicierie-fromagerie	026 912 26 63
Epicierie-Fromagerie Delacombaz	Montbovon	Epicierie-fromagerie	026 928 11 43
Boucherie Suchet	Grandvillard	Boucherie	026 928 12 08

Rive Droite			
Établissement	Lieu	Spécialités	Coordonnées
Laiterie de Pont-La-Ville	Pont-La-Ville	Boulangerie et fromagerie	026 413 32 50 079 382 80 24

## 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.

### Intyamou, 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 Commune de Bas-Intyamou se tient à votre disposition, tél. 026 921 81 00.
- 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

- Pour la gestion des déchets à Corbières, l'administration communale se tient à votre disposition, tél. 026 915 14 08 ou 079 345 11 56.
- M. Nicolas Chassot, employé communal d'Hauteville et M. Pierre Gingins, membre de la commission seniors se tiennent à votre disposition, tél. 026 915 92 00 ou 079 345 11 56.

## La Sionge

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

## 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.



## Transport de personnes

- Les activités de Passe-Partout sont suspendues au moins jusqu'au 30 juin 2020. Dès cette date, les activités devraient reprendre au 026 919 60 39.
- Le service de transport de la Croix Rouge fribourgeoise a repris son fonctionnement ordinaire, 8h-11h30 et 14h-16h., tél. 026 347 39 40.