

**MANGER,
BOUGER:
DES PLAISIRS
À PARTAGER
À TOUT ÂGE!**

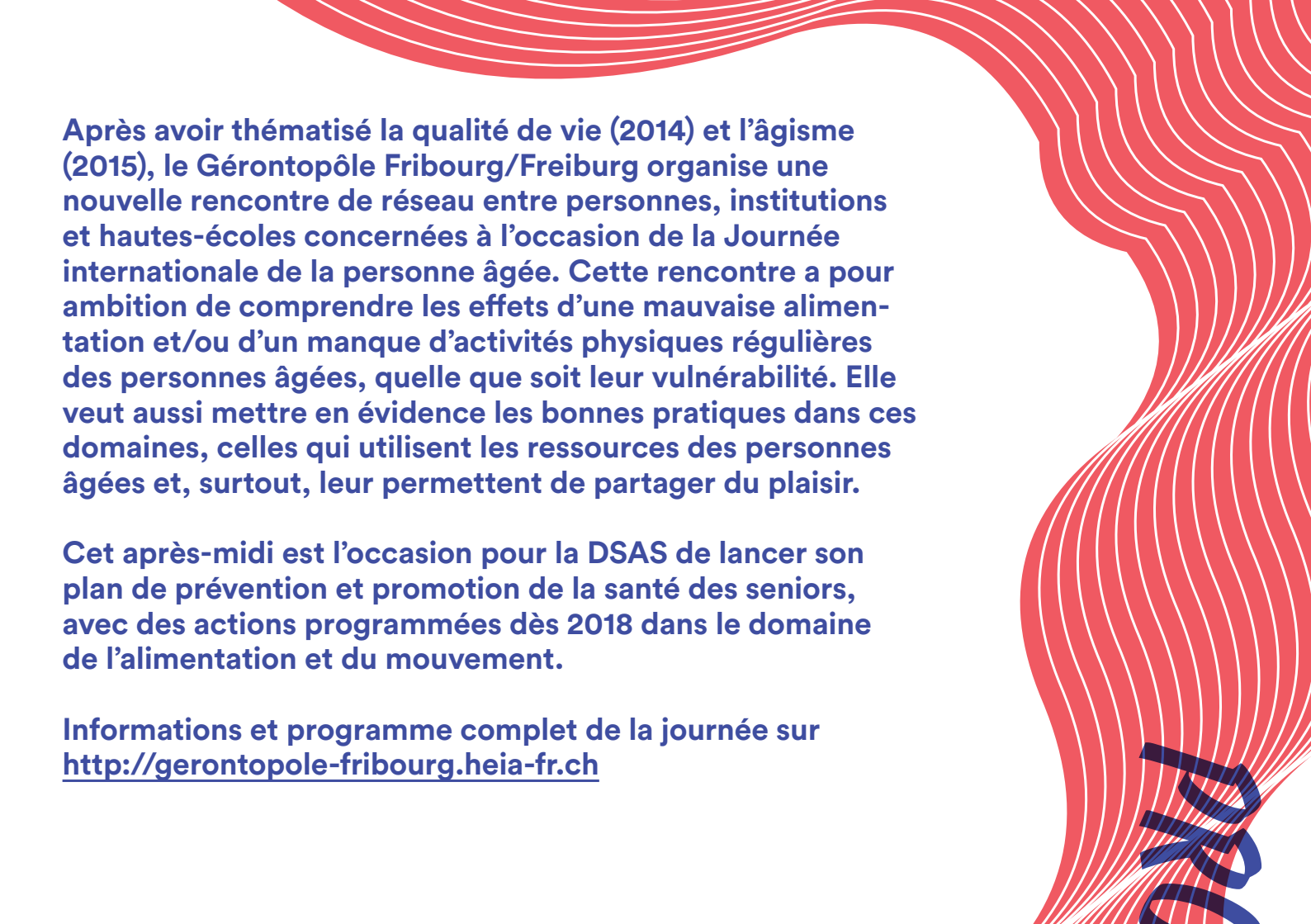
Lundi
2 octobre 2017

—
13h30—17h30

—
Haute-Ecole
d'Ingénieurs
et d'Architectes
de Fribourg,
Plateau de Pérolles

Après-midi d'échanges du GÉrontopôle
Fribourg/Freiburg à l'occasion de la Journée
internationale de la personne âgée

GÉRONTOPÔLE  **FRIBOURG
FREIBURG**



Après avoir thématiqué la qualité de vie (2014) et l'âgisme (2015), le Gérontopôle Fribourg/Freiburg organise une nouvelle rencontre de réseau entre personnes, institutions et hautes-écoles concernées à l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée. Cette rencontre a pour ambition de comprendre les effets d'une mauvaise alimentation et/ou d'un manque d'activités physiques régulières des personnes âgées, quelle que soit leur vulnérabilité. Elle veut aussi mettre en évidence les bonnes pratiques dans ces domaines, celles qui utilisent les ressources des personnes âgées et, surtout, leur permettent de partager du plaisir.

Cet après-midi est l'occasion pour la DSAS de lancer son plan de prévention et promotion de la santé des seniors, avec des actions programmées dès 2018 dans le domaine de l'alimentation et du mouvement.

Informations et programme complet de la journée sur <http://gerontopole-fribourg.heia-fr.ch>

PRO

13h00–13h30 Accueil des participant-e-s / Café

Dans la salle plénière (avec traduction simultanée FR–DE)

13h30–13h40 Mise en forme

13h40–13h50 Mot de bienvenue et mise en contexte,
par Jean-Jacques Friboulet, président du Gérontopôle Fribourg

13h50–14h00 Portraits de seniors pour introduire la thématique

14h00–14h40 « Bien manger, bien bouger chez les seniors : pourquoi et comment
y arriver? », exposé introductif du Prof. Christophe Bula, gériatre,
co-auteur du programme vaudois « Vieillesse et société »,
initiateur du programme « ça marche »

14h40–15h05 Salutations de la Conseillère d'Etat, Anne-Claude Demierre,
Directrice de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg
Présentation des grandes lignes du plan cantonal « Manger-bouger »
2018–2021 par le service de la santé publique

15h05–15h10 Remise du 2^e Prix du Gérontopôle Fribourg-Freiburg

15h10–15h15 Orientation sur la suite et brève présentation des ateliers

15h15–15h35 Pause-café

Dans la salle plénière et les 6 salles d'ateliers

15h40–16h30 1^{re} série d'ateliers du Gérontopôle

Les ateliers interactifs d'une durée de 50 minutes sont tenus par les organisations du Gérontopôle Fribourg/Freiburg ou par le réseau. Les ateliers en salle plénière sont traduits simultanément (FR–DE). Les participants peuvent choisir leur atelier, dans la limite des places disponibles de chaque salle.



PROGRAMME

1 RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHEZ LE SUJET ÂGÉ – UTILISATION DES BANDES ÉLASTIQUES

Atelier donné par le Dr. André Laszlo, gériatre au HFR-Riaz, et Sébastien de Vargas, physiothérapeute en chef, HFR-Riaz

2 ATELIER PHILO : LA PRÉVENTION EST UTILE SEULEMENT SI LA PERSONNE EST PRISE DANS SON ENTIER !

Par Bernard Schumacher, philosophe, coordinateur du Pôle Vieillesse de l'Institut d'éthique et des droits de l'homme de l'Université de Fribourg, et Jean-Jacques Friboulet, président du Gérontopôle Fribourg/Freiburg, prof. em. d'économie

3 REPENSER LE MOBILIER URBAIN INTELLIGENT POUR ENCOURAGER LES AINÉS À BOUGER ET COMBATTRE L'ISOLEMENT

Atelier de co-création proposé par la Prof. Elena Muggellini et Francesco Carrino, ingénieurs, Institut Human Tech de la HEIA, Fribourg

4 MARCHER AVEC ASSURANCE : UN ATELIER SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

Par Fabrice Perret, physiothérapeute à Bulle, président de Physiofribourg

5 ATELIER PROBLÈMES COGNITIFS : PRINCIPE DE L'APATHIE ET PISTES DE MOBILISATION

Par l'équipe pluridisciplinaire de la Memory Clinic Fribourg HFR-RFSM, Prof. Mario Annoni, HFR-Fribourg

6 ATELIER PSYCHO IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ : LE REFLET DANS LE MIROIR, TOUJOURS UN PROBLÈME QUAND ON VIEILLIT ?

Par Prof. Isabelle Carrard, psychologue, Haute-Ecole de Santé de Genève

7 IM ALTER HAT MAN WENIGER HUNGER! REALITÄT? VORSTELLUNGEN? RISIKEN?

Workshop mit einer Ernährungsberaterin der Ernährungs- und Diabetesberatung des HFR-Freiburg

16h30–16h40

Changement de salle

16h40–17h30

2^e série d'ateliers du Gérontopôle



1 *AVEC L'ÂGE, ON A MOINS FAIM! RÉALITÉ? REPRÉSENTATION? RISQUES?*

Atelier animé par Margot Magnin, diététicienne au service de nutrition et de diététique du HFR-Fribourg

2 *LES CHUTES CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE: UNE FATALITÉ?*

Par Muriel Gailhac Rousset, ergothérapeute, responsable Ergothérapie HFR

3 *MALADIE D'ALZHEIMER – PRÉVENTION PAR L'ALIMENTATION ET LE MOUVEMENT*

Par Marianna Gawrysiak, gérontopsychologue FSP, avec la participation de Jean-Marie Perona, vivant avec la maladie, et de Chantal Sauer, proche aidante et conceptrice de Bodybrain

4 *LES PLAISIRS DU CHOCOLAT À TRAVERS LES ÂGES. PROJET DE CRÉATION D'UN JEU INTERGÉNÉRATIONNEL*

Animé par Fanny Magnin, animatrice socio-culturelle à Centr'Anim de Bulle et Véronique Castella, animatrice au Foyer de Bouleyres de Bulle

5 *EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ZU HAUSE: MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN*

Evelyne Fasel, dipl. Ernährungsberaterin, Freiburgisches Rotes Kreuz

6 *DONNER À MANGER DANS LE RESPECT: TESTER, RESSENTIR ET RÉFLÉCHIR*

Par Isabelle Quartenoud et Natacha Repond, Infirmières-formatrices, Croix-Rouge fribourgeoise

7 *ATELIER PSYCHO IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ: LE REFLET DANS LE MIROIR, TOUJOURS UN PROBLÈME QUAND ON VIEILLIT?*

Par Prof. Isabelle Carrard, psychologue, Haute-Ecole de Santé de Genève

17h30–18h00

Apéritif dans le hall d'entrée de l'auditoire Gremaud (sous-sol)



public-cible

Les membres, professeurs ou étudiants, professionnels ou bénévoles des organisations membres du Gérontopôle Fribourg/Freiburg;
 Les services de l'Etat ou des communes concernés;
 Toute autre personne travaillant au sein du réseau médico-social fribourgeois ou en lien avec les questions du vieillissement de la population.
 Attention, le nombre de places est limité!

langue

Français et allemand. Traduction simultanée en allemand pour les conférences en plénière.

coût

50 CHF par participant
 20 CHF par participant AVS-AI ou étudiant

modalités d'inscription

Délai pour les inscriptions: 10 septembre 2017.
 L'inscription se fait à l'aide du bulletin d'inscription ci-contre à remplir et à envoyer, par courrier ou par courriel, à l'adresse suivante:

office@afipa-vfa.ch

Gérontopôle Fribourg/Freiburg
 C/O AFIPA,
 Le Quadrant
 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2
 1700 Fribourg

Vous pouvez également télécharger ce bulletin d'inscription sur: <http://gerontopole-fribourg.heia-fr.ch> ou www.afipa-vfa.ch.
 Attention, un seul nom par bulletin. S'il y a plusieurs participants pour le même établissement, nous vous demandons de remplir autant de bulletins que de participants. En cas d'annulation d'inscription ou de non-participation à la manifestation, le montant de l'inscription reste dû.

organisation et renseignements

Contactez toutes les organisations membres du Gérontopôle et/ou le secrétariat du Gérontopôle, C/O AFIPA, Quadrant, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg
 026 915 03 43
office@afipa-vfa.ch

Le nombre places de parc en centre-ville étant limité, nous recommandons aux participants d'utiliser les transports publics.

avec le soutien de



ETAT DE FRIBOURG
 STAAT FREIBURG



Nestlé
 Health
 Science

et de toutes les organisations membres de l'association du Gérontopôle Fribourg/Freiburg

Fédération fribourgeoise des retraités, Croix-Rouge fribourgeoise, Association Alzheimer section Fribourg, AFIPA-VFA, AFAS-Spitex-Verband, Clinique de la mémoire HFR-RFSM, Ligues de santé du canton de Fribourg, Société des pharmaciens du canton de Fribourg, Association fribourgeoise des amateurs socio-culturels – AFASC, Institut d'éthique et des droits de l'homme de l'Université de Fribourg, Haute-Ecole de travail social (HETS), Haute-Ecole de Santé (HEdS), Haute-Ecole d'Ingénieurs et d'Architectes (HEIA), Haute-Ecole de Gestion (HEG), Gesundheitsnetz Sense, Pro Senectute Fribourg