



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

Rendez-vous au / im Quadrant

Janvier à juin 2018
Activités gratuites, sans inscription.
Espace information-prévention du Quadrant

Januar bis Juni 2018
Kostenlose Aktivitäten, ohne Anmeldung.
Informations- und Präventionszentrum im Quadrant

16.01
16h00 - 17h30

Dans la jungle des sucres simples

Information – échange.
Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

31.01
17h30 - 19h00

Déclaration d'impôt en lien avec les frais maladie

Information – échange.
Daniel Huguenot, Conseil clients.

Février
Februar

Exposition sur le sel dans alimentation Ausstellung zum Thema Salz in der Ernährung

05.02
16h00 - 18h00

Que peut apporter la sophrologie aux personnes souffrant de maladies chroniques ?

Exercices corporels simples, techniques de respiration et de relaxation.
Patricia Gienal, sophrologue – relaxologue.
www.med-syn.ch

Tous les
mardis
du 20.02 au 17.04
18h30 - 20h30

Apprendre à vivre avec le cancer[©] (sur inscription)

Programme européen d'éducation et de soutien pour toute personne concernée, en tant que malade ou proche, par un cancer.
Animé par Frédéric Fournier et Natacha Szüts, infirmier-ère spécialisé-e en oncologie et soins palliatifs, avec la participation d'autres professionnel-le-s (médecin oncologue, diététicienne, physiothérapeute, assistante sociale, etc.).

Renseignements et inscriptions : 079/271.12.19 ou www.avac.ch

27.02
17h00 - 18h30

Stress et burn-out : en parler pour prévenir

Café-échange.
Anne-Lise Aubry, chargée de prévention.

Mars
März

Documentation sur le sommeil et les apnées du sommeil. Dokumentation zum Thema Schlaf und Schlafapnoe.

17.04
16h00 - 17h30

Manger, entre faim et envie

Information - atelier.
Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

24.04
14h00 - 15h00

Atelier respiration et relaxation Atem- und Entspannungsatelier

Exercices corporels avec prise de conscience de son corps grâce à la respiration.
Körperliche Übungen mit Bewusstwerden seines Körpers in Verbindung mit dem Atmen.
Iris Häussler, infirmière et thérapeute respiratoire / Pflegefachfrau und Atemtherapeutin.

Mai

Documentation sur l'arrêt du tabagisme Dokumentation zum Thema Rauchstopp

24.05
16h00 - 17h30

Arrêter de fumer ? Mission possible !

Café-échange. Premiers conseils sur l'arrêt du tabac.
Anne-Lise Aubry, chargée de prévention.

Juin
Juni

Documentation sur la prévention solaire Dokumentation zum Thema Sonnenschutz