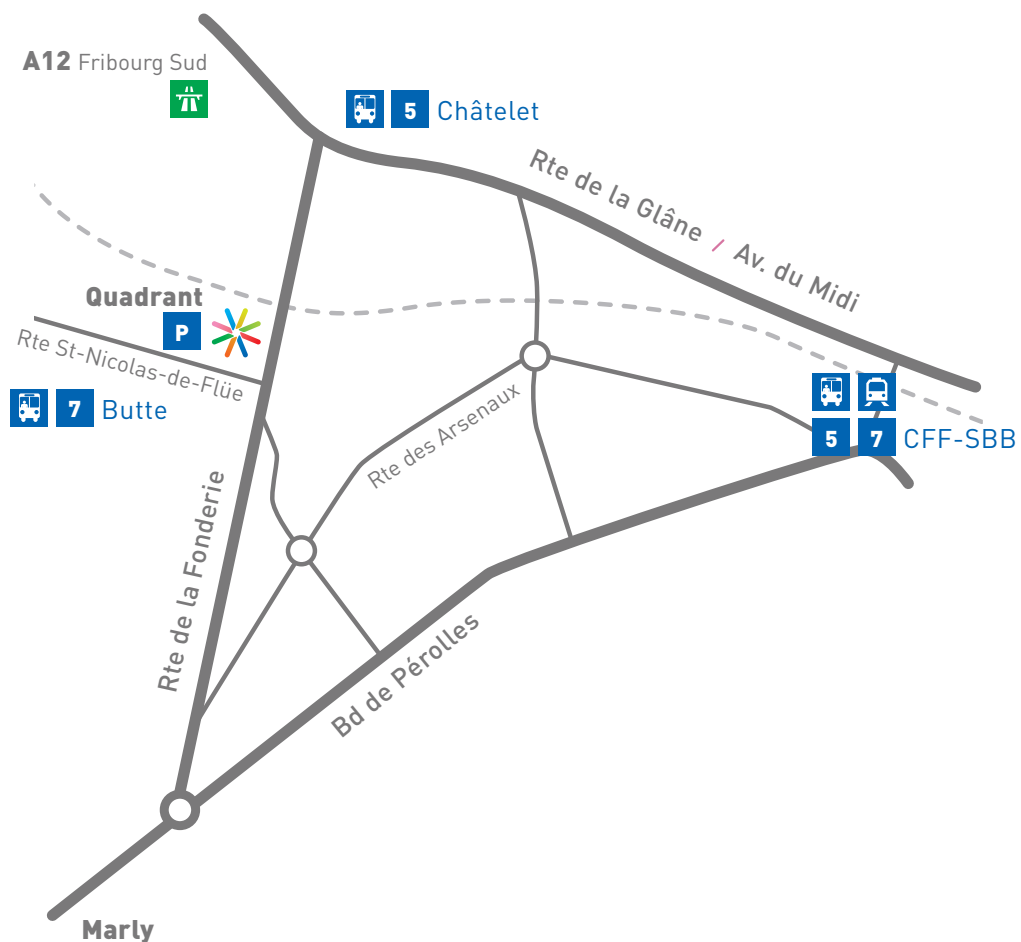


## Les Ligues de santé du canton de Fribourg

Nos différentes associations assurent, sur mandat de l'Etat, des prestations de conseil, de soutien, de soins et de prévention en faveur des malades concernés et leurs proches, à domicile ou dans nos lieux de consultations à Fribourg, Bulle, Estavayer-le-Lac, Morat et Tavel. Contactez-nous.

## Die Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

Auf Mandat des Staates erbringen unsere verschiedenen Vereinigungen Beratungs-, Unterstützungs- und Präventions-Dienstleistungen für Kranke und Angehörige, an deren Wohnort oder an unseren Konsultations-Standorten in Freiburg, Bulle, Estavayer-le-Lac, Murten und Tafers. Kontaktieren Sie uns.



Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 / Cp 96 / 1705 Fribourg / T 026 426 02 66 / F 026 426 02 88 /  
info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch / www.gesundheitsligen-fr.ch / CCP 17-359720-8 /



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



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



Ligue fribourgeoise contre le cancer /  
Krebsliga Freiburg



diabètefribourg /  
diabetesfreiburg



Ligue pulmonaire fribourgeoise /  
Lungenliga Freiburg



CIPRET Fribourg - Prévention du tabagisme /  
Fachstelle Tabakprävention Freiburg - CIPRET



Centre de dépistage du cancer du sein /  
Zentrum für Brustkrebs-Früherkennung



Equipe mobile de soins palliatifs Voltigo /  
Mobiles Palliative Care Team Voltigo



Information - prévention /  
Information - Prävention

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 / Cp 96 / 1705 Fribourg / T 026 426 02 66 /  
www.liguessante-fr.ch / www.gesundheitsligen-fr.ch /

# Rendez-vous au / im Quadrant

Septembre à décembre /  
September bis Dezember /  
2017

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 / Cp 96 / 1705 Fribourg / T 026 426 02 66 /  
www.liguessante-fr.ch / www.gesundheitsligen-fr.ch /



les Liguessante  
du canton de Fribourg  
die Gesundheitsligen  
des Kantons Freiburg

# Rendez-vous au / im Quadrant

Septembre à décembre 2017  
Activités gratuites,  
sans inscription.

Espace information-prévention du Quadrant

September bis Dezember 2017  
Kostenlose Veranstaltungen,  
ohne Anmeldung.

Informations- und Präventionszentrum im Quadrant

**Septembre  
September**

**Vitrine sur l'alimentation: les graisses  
Ausstellung zum Thema Ernährung: Die Fette**

**06.09**  
18h00 - 19h30

**Marche et exercices en forêt  
Spaziergang und Übungen im Wald**  
Aline Descloux, Association fribourgeoise de Physiothérapie.

**13.09**  
14h00 - 15h30

**Les huiles essentielles utiles en cas de maladie chronique**  
Conférence + découverte.  
Nicole Schaerli, infirmière, Centre Améthyste à Farvagny.

**18.09**  
16h00 - 17h15

**Les huiles dans l'alimentation :  
comment et pourquoi bien les choisir ?**  
Petite conférence.  
Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

**20.09**  
16h00 - 17h30

**Fumer : en parler avec ses enfants  
Rauchen: Mit seinen Kindern darüber sprechen**  
Café-échange.  
Elvira Fasel, chargée de prévention / Präventionsbeauftragte.

**27.09**  
14h00 - 15h30

**Petit Yogis : atelier-découverte de yoga  
et pleine conscience pour les enfants**  
Découvrir le yoga en pratiquant des postures en lien avec une histoire, chanter  
et colorier des mandalas ensemble.  
Mahaut Aeschlimann, art-thérapeute diplômée et enseignante de yoga.

**Octobre  
Oktober**

**Documentation sur le cancer du sein en libre-accès  
à l'Espace information-prévention  
Dokumentation über Brustkrebs, freier Zutritt  
im Informations- und Präventionszentrum**

**Tous les  
mardis  
du 03.10 au 28.11**  
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 onco-  
logie 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](http://www.avac.ch)**

**05.10**  
17h00 - 18h30

**Stress et burn-out : en parler pour prévenir**  
Café-échange.  
Anne-Lise Aubry, chargée de prévention.

**12.10**  
18h00 - 19h30

**Table ronde sur les soins palliatifs à l'occasion de la journée  
internationale des soins palliatifs**  
Palliative Fribourg-Freiburg

**23.10**  
15h00 - 17h00

**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](http://www.med-syn.ch)

**31.10**  
18h00 - 19h30

**Café-sexo pour les personnes touchées par un cancer  
et leur partenaire**  
Venez discuter en toute confidentialité de ce dont on ne parle pas avec une sexologue.  
Nicole Dubois, sexologue.  
**Inscriptions : 026 426 02 90**

**16.11**  
18h00 - 19h30

**Mourir chez soi : utopie ou réalité ?**  
Café-échange pour les personnes malades, les proches et toute personne intéressée.  
Frédéric Fournier, infirmier spécialisé en oncologie et soins palliatifs.

**05.12**  
14h00 - 15h00

**Atelier respiration et relaxation  
Workshop Atmung und Entspannung**  
Exercices corporels avec prise de conscience de son corps grâce à la respiration.  
Mit Bewegungsübungen und Atmung zur bewussten Körperwahrnehmung.  
Iris Häusler, infirmière et thérapeute respiratoire / Pflegefachfrau und Atemtherapeutin.