



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

Rendez-vous au / im Quadrant

Janvier à juin 2017

Activités gratuites, sans inscription.

Espace information-prévention du Quadrant

Januar bis Juni 2017

Kostenlose Aktivitäten, ohne Anmeldung.

Informations- und Präventionszentrum im Quadrant

**Tous les
mardis**
du 31.01 au 28.03
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

07.02
17h30 - 19h00

Déclaration d'impôt en lien avec les frais maladie

Information – échange.

Avec Daniel Huguenot, assureur.

15.02
17h30 - 19h00

Mourir chez soi : utopie ou réalité ?

Café-échange pour les personnes malades, les proches et toute personne intéressée. Avec Frédéric Fournier, infirmier spécialisé en oncologie et soins palliatifs.

**Mars
März**

Documentation sur le cancer du côlon en libre accès. Dokumentation zu Dickdarmkrebs frei zugänglich.

06.03
16h00 - 17h30

Les protéines dans l'alimentation

Petite conférence.

Avec Céline Broillet Chiloèches, diététicienne diplômée.

05.04
12h30 - 13h15

Midi actif pour tou-te-s Marche rapide avec ou sans bâton

Rendez-vous devant le Quadrant.

Avec Jeanine Tinguely et Maya Cesari, infirmières cliniciennes en diabétologie.

18.04
14h00 - 15h00

Atelier respiration et relaxation Atem- und Entspannungsatelier

Exercices corporels avec prise de conscience de son corps en lien avec la respiration.

Körperliche Übungen mit Bewusstwerden seines Körpers in Verbindung mit der Atmung. Avec / Mit Iris Häussler, infirmière et thérapeute respiratoire / Pflegefachfrau und Atemtherapeutin.

Mai

Documentation sur l'arrêt du tabagisme en libre-accès à l'espace information-prévention.

Dokumentation zu Rauchstopp frei zugänglich
im Informations- und Präventionszentrum.

11.05
16h30 - 18h00

Arrêter de fumer et prise de poids : une fatalité ? Rauchstopp und Gewichtszunahme : ein Mythos ?

Echange et conseils individuels, dès 16h30.

Austausch und individuelle Beratung ab 16h30.

Avec / Mit Elvira Fasel, coach stop-tabac / Rauchstoppberaterin.

13.06
12h00 - 14h00

Le sommeil sain Gesunder Schlaf

Information – échange / Austausch.

Avec / Mit Beatrice Etzensberger, Pflegefachfrau et / und Mireille Lambert, infirmière.