



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP  
Amt für Gesundheit GesA

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg  
T +41 26 305 29 13, F +41 26 305 29 39  
www.fr.ch/gesa

## Kantonales Freiburger Programm «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend»

### 10. Netzwerktagung

Donnerstag, 29. November 2018

Landwirtschaftliches Institut  
des Staates Freiburg,  
Grangeneuve, Posieux



### Programm

8.30 Uhr	<b>Empfang der Teilnehmenden</b>
9 Uhr	<b>Begrüssung (f/d)</b> Anne-Claude Demierre, Staatsrätin, Direktorin für Gesundheit und Soziales
9.10 Uhr	<b>Roter Faden der Tagung (d)</b> Thomas Plattner, Vorsteher, Amt für Gesundheit
9.20 Uhr	<b>Präsentation des Kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» 2018–2021 (f)</b> Carine Vuitel, Aurélie Archimi, Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Amt für Gesundheit
9.40 Uhr	<b>Plenarvortrag (f)</b> <b>Bewegung und Ernährung: Updates 2018</b> Dr Grégoire Schrago, Sportmediziner, Daler-Spital
10.25 Uhr	<b>Pause</b>
11.05 Uhr	<b>Workshops – Runde 1</b>
11.35 Uhr	<b>Pause und Workshop-Wechsel</b>
11.40 Uhr	<b>Workshops – Runde 2</b>
12.10 Uhr	<b>Pause und Workshop-Wechsel</b>
12.15 Uhr	<b>Workshops – Runde 3</b>
Ab 12.45 Uhr	<b>Gemütliches und gluschtiges Apéro!</b>

## Beschrieb der Workshops

Bitte melden Sie sich für drei Workshops an (1 pro Runde). Alle Workshops finden in allen Runden statt

<b>Workshop Nr. 1</b> FR/DE	<p style="text-align: right;"><b>Eloïse Zwahlen, Valentin Coquoz – REPER</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Michel Meerstetter – Kinder- &amp; Jugendarbeit Regio Kerzers</b></p>
	<p>Das Selbstbild ist wesentlich. Es betrifft nicht nur den Körper, sondern auch den Geist, die Gefühle, die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Welt. Ganz schön vielfältig... «Fleurs de Chantier» schlägt Methoden vor, um mit den damit verbundenen Herausforderungen zu experimentieren, sie zu verbalisieren und auf das eigene Selbstbild einzuwirken. Während des Workshops wird Ihnen die Methode kurz vorgestellt. Ausserdem können Sie ein paar Instrumente testen.</p>
<b>Workshop Nr. 2</b> FR/DE	<p style="text-align: right;"><b>Dr. phil. Annette Cina</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Zentrum für Psychotherapie / Universität Fribourg</b></p>
	<p>Wie entstehen Essstörungen? Welche Faktoren sind relevant? Wer ist betroffen? Welche Unterstützungsangebote helfen?</p>
<b>Workshop Nr. 3</b> FR	<p style="text-align: right;"><b>Jenny Leuba – Fussverkehr Schweiz</b></p>
	<p>Was können wir tun, damit Bewegung zur Normalität wird, insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen? Anhand von verschiedenen konkreten Beispielen zur Beeinflussung des täglichen Umfelds schlägt dieser Workshop vor, sich darüber auszutauschen, was man selbst in seinem Quartier oder seiner Gemeinde tun kann. Ausserdem soll herausgefunden werden, welches die Schlüsselakteurinnen und -akteure sind, die es zu mobilisieren gilt.</p>
<b>Workshop Nr. 4</b> FR/DE	<p style="text-align: right;"><b>Elizabeth Bieri – für das Freiburgisches Rotes Kreuz</b></p>
	<p>In der Schweiz wird der Anteil der über 65-jährigen Personen gemäss Schätzungen von 18,1 % im 2016 auf 26 % im 2045 ansteigen. Angesichts der zu erwartenden Auswirkungen auf die ambulanten Gesundheitsdienste, hat der Kanton Freiburg das Freiburgische Rote Kreuz anfangs 2018 beauftragt, eine Fotografie der Situation der Mahlzeitendienste im Kanton zu erstellen. Die Resultate dieser Erhebung werden präsentiert.</p>
<b>Workshop Nr. 5</b> FR/DE	<p style="text-align: right;"><b>Dr Stefan Goetz – HFR</b></p>
	<p>Alle Aspekte der körperlichen Aktivität im Alter werden erörtert und diskutiert. Die Darstellung erfolgt auf Basis der wissenschaftlichen Literatur über den Nutzen der Bewegung und aufgrund der klinischen Erfahrung sowie der Trainingsphysiologie. Der Workshopleiter ist Internist, Geriater, Rehabilitations- und Sportmediziner. Chefarzt am HFR.</p>
<b>Workshop Nr. 6</b> FR	<p style="text-align: right;"><b>Dr Philip Cantin – Freiburger Zahnärztesgesellschaft</b></p>
	<p>Die Bevölkerung inklusive Pflegebereich weiss nur wenig über Zähne und Gebiss im Alter. Dieser Workshop vermittelt einen Überblick über folgende Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Mundanatomie</li> <li>• Besonderheiten im hohen Alter</li> <li>• Risiken von vernachlässigter Mundhygiene</li> <li>• Tipps und Tricks zur Verbesserung der Mundhygiene bei älteren Menschen</li> </ul>



## Auskünfte und Anmeldung:

[mangerbouger@fr.ch](mailto:mangerbouger@fr.ch)  
Anmeldeformular: [hier](#).

## Sprache:

Keine Simultanübersetzung, aber zweisprachige Projektion aller Plenarvorträge.

## Ort:

### **Landwirtschaftliches Institut des Kantons Freiburg (LIG)**

Aula des Landwirtschaftlichen Instituts des Kantons Freiburg (Empfang und Plenarvorträge). Die Räume für die Workshops werden zu Beginn der Tagung bekannt gegeben.

Route de Grangeneuve 31, 1725 Posieux

T +41 26 305 55 00

[www.fr.ch/liq](http://www.fr.ch/liq)

Parkplätze vorhanden. Wir empfehlen Ihnen jedoch die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr.

## Anreise mit dem öffentlichen Verkehr:

Ab Freiburg, *Fribourg, Gare TPF*

Haltestelle *Grangeneuve, Institut agricole*

**Bus Nr. 336, Richtung *Bulle, Gare*  
und 470, Richtung *Ecuwillens, Eglise***

Ab *Grangeneuve, Institut agricole*

Haltestelle *Fribourg, Gare TPF*

**Bus Nr. 336 und 470, Richtung *Fribourg, Gare***