



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

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

Programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien »

10^e demi-journée du réseau

Jeudi 29 novembre 2018

Institut agricole
de l'Etat de Fribourg,
Grangeneuve, Posieux



Programme

8h30	Accueil des participants
9h00	Discours de bienvenue (f/d) Anne-Claude Demierre, Conseillère d'Etat, Directrice de la santé et des affaires sociales
9h10	Fil rouge de la journée (f/d) Thomas Plattner, Chef de service, Service de la santé publique
9h20	Présentation du Programme cantonal « Je mange bien, je bouge bien » 2018-2021 (f) Carine Vuitel & Aurélie Archimi, Collaboratrices scientifiques, Service de la santé publique
9h40	Conférence plénière (f) « Bouger et manger : updates 2018 » Dr Grégoire Schrago, Médecin du sport, Hôpital Daler
10h25	Pause
11h05	Ateliers – session 1
11h35	Pause et changement d'atelier
11h40	Ateliers – session 2
12h10	Pause et changement d'atelier
12h15	Ateliers – session 3
Dès 12h45	Apéritif de clôture convivial et savoureux !

Description des ateliers

Vous êtes invité-e à vous inscrire à 3 ateliers (1 par session). Les ateliers sont répétés lors de chaque session

<p>Atelier n°1 FR/DE</p>	<p>Fleurs de chantier</p> <p>L'image de soi est essentielle. Elle est liée au corps, à l'esprit, aux émotions, à la perception de soi et du monde. C'est vaste... « Fleurs de Chantier » propose des méthodes pour expérimenter ces enjeux, pour les verbaliser et pour agir sur sa propre image. Durant l'atelier, la méthode vous est brièvement présentée et vous pourrez tester quelques outils.</p>	<p>Eloïse Zwahlen, Valentin Coquoz – REPER Michel Meerstetter – Kinder- & Jugendarbeit Regio Kerzers</p>
<p>Atelier n°2 FR/DE</p>	<p>Mythes et réalités des troubles de l'alimentation</p> <p>Comment se développent les troubles de l'alimentation ? Quels sont les facteurs à prendre en considération ? Qui est concerné ? Quels sont les soutiens possibles ?</p>	<p>Dr. phil. Annette Cina Zentrum für Psychotherapie / Universität Fribourg</p>
<p>Atelier n°3 FR</p>	<p>Au-delà des idées reçues sur la marche - Vos leviers pour encourager le mouvement</p> <p>Que faut-il entreprendre pour que bouger soit une évidence, en particulier pour les enfants, les jeunes et les personnes âgées ? Illustré d'exemples concrets d'actions sur l'environnement quotidien, cet atelier propose d'échanger sur ce qu'il est possible d'entreprendre dans son quartier ou sa commune, et d'identifier les acteurs clés à mobiliser.</p>	<p>Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse</p>
<p>Atelier n°4 FR/DE</p>	<p>Services de repas à domicile dans le canton de Fribourg – analyse de la situation et comparaison de la composition des menus avec les critères du label Fourchette verte</p> <p>Le taux de la population suisse âgée de plus de 65 ans augmentera de 18.1% en 2016 à 26% en 2045 selon les prévisions. En vue des conséquences attendues pour les soins ambulatoires, le canton de Fribourg a mandaté la Croix-Rouge fribourgeoise début 2018 à faire une photographie de la situation des services de repas à domicile dans le canton. Les résultats de cette enquête sont présentés.</p>	<p>Elizabeth Bieri – pour la Croix-Rouge fribourgeoise</p>
<p>Atelier n°5 FR/DE</p>	<p>Bouger à mon âge – ça sert à quoi ? Activités physique – pourquoi, comment et combien, mythes et vérité !</p> <p>Tous les aspects de l'activité physique de la personne âgée abordés sont basés sur la littérature scientifique et l'expérience clinique. Le modérateur de l'atelier est médecin-chef transversal de la Réhabilitation HFR, interniste et gériatre. Il porte un titre FMH de médecine physique et réhabilitation et médecin du sport.</p>	<p>Dr Stefan Goetz - HFR</p>
<p>Atelier n°6 FR</p>	<p>La dentition de nos aînés... mythes et réalités !</p> <p>La dentition des aînés est peu connue de la population, y compris des soignants. Cet atelier propose de faire un petit tour d'horizon qui comprendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bases de l'anatomie buccale • Les particularités du grand âge • Les risques liés à une bouche négligée • Des trucs et astuces pour améliorer l'hygiène bucco-dentaire chez les aîné-e-s 	<p>Dr Philip Cantin – Société fribourgeoise des médecins-dentistes</p>

Renseignements et inscriptions :

mangerbouger@fr.ch

Formulaire d'inscription : [ici](#)

Langue :

Pas de traduction simultanée mais présentations en plénière projetées en français et en allemand

Lieu :

Institut agricole de l'Etat de Fribourg (IAG)

Aula de l'Institut agricole de l'Etat de Fribourg pour l'accueil et les conférences plénières. Les salles dans lesquelles auront lieu les ateliers vous seront communiquées au début de la rencontre

Route de Grangeneuve 31 1725 Posieux

T +41 26 305 55 00

www.fr.ch/iag

Des places de parc sont disponibles. Nous vous conseillons cependant de privilégier les transports publics.

Accès en transports publics :

Depuis Fribourg, gare TPF

Arrêt « Grangeneuve, Institut agricole »

**Bus n°336, Direction Bulle, gare
et 470, Direction Ecuwillens, église**

Depuis Grangeneuve, Institut agricole

Arrêt « Fribourg, gare TPF »

Bus n° 336 et 470, Direction Fribourg, gare