



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

# Rendez-vous au / im Quadrant

Septembre à décembre 2018

Activités gratuites,  
sans inscription.

Espace information-prévention du Quadrant

September bis Dezember 2018

Kostenlose Veranstaltungen,  
ohne Anmeldung.

Informations- und Präventionszentrum im Quadrant

**13.09**  
18h30 - 19h30

## Le dépistage du cancer du sein dès 50 ans, pourquoi ?

Information – échange.

Nadine Gutierrez-Demierre, médecin spécialiste en oncologie,  
responsable du Centre de dépistage du cancer du sein.

**20.09**  
17h00 - 18h00

## Avez-vous bien dormi ?

Information – échange.

France Cadieux, chargée de prévention.

**Tous les  
mardis**  
du 25.09 au 20.11  
sauf le 23.10  
18h30 - 20h30

## Apprendre à vivre avec le cancer© (sur inscription)

Programme européen d'éducation et de soutien pour toute personne concernée  
par un cancer, en tant que malade ou proche.

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](http://www.avac.ch)

**27.09**  
17h00 - 18h00

## Arrêter de fumer, vous y pensez ?

Café – échange.

Anne-Lise Aubry, chargée de prévention.

**Octobre  
Oktober**

## Documentation sur le cancer du sein en libre-accès à l'Espace information-prévention

Dokumentation über Brustkrebs im Informations-  
und Präventionszentrum, frei zugänglich

**23.10**  
16h00 - 17h00

## Manger, entre faim et envie

Information – échange.

Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

**06.11**  
16h00 - 17h00

## Alcool : Quoi, combien et comment pour allier plaisir et santé ?

Information – échange.

Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

**15.11**  
17h00 - 18h30

## Stress et burn-out : comment agir ?

Echange et exercices pratiques.

Anne-Lise Aubry et France Cadieux, chargées de prévention.

**27.11**  
16h00 - 17h00

## Acheter malin pour bien manger

Information – échange.

Céline Broillet Chiloeches, diététicienne diplômée.

**Novembre  
November**

## Documentation sur la BPCO en libre-accès à l'Espace Information Prévention

Dokumentation zum Thema COPD im Informations-  
und Präventionszentrum, frei zugänglich

**29.11**  
14h00 - 16h00

## SoulCollage® Seelenbilder

Atelier pratique – Workshop.

Activité créative et relaxante de collage intuitif.

Gestaltung von intuitiven Collagen als entspannender und kreativer Prozess.

Anja H. Förster, training & coaching. [Anja-foerster.com](http://Anja-foerster.com)

**04.12**  
14h00 - 15h00

## Atelier respiration et relaxation

### Atem- und Entspannungsworkshop

Exercices corporels avec prise de conscience de son corps grâce à la respiration.

Übungen zur Körperwahrnehmung durch bewusste Atmung.

Iris Häussler, infirmière et thérapeute respiratoire / Pflegefachfrau und Atemtherapeutin.