



## Un anniversaire coloré qui ressemble aux Ligues de santé!

La Ligue fribourgeoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire fribourgeoise, diabètefribourg ainsi que PEPS (Prévention & promotion de la santé Fribourg), vous présentent la santé sous ses plus beaux atours: manger – bouger – se relaxer, et vous proposent de découvrir les faces cachées de nos associations!

## Ein Geburtstag so farbig wie die Gesundheitsligen!

Essen – sich bewegen – entspannen: Erleben Sie mit der Krebsliga Freiburg, der Lungenliga Freiburg, diabetesfribourg und PEPS (Prävention & Gesundheitsförderung Freiburg) die Gesundheit in ihren verschiedensten Facetten und entdecken Sie die Vielseitigkeit all unserer Organisationen!

### Contact / Kontakt

026 425 54 16 – info@liguessante-fr.ch



Avec le précieux soutien de:  
Mit der geschätzten Unterstützung von:



10.  
&  
11.  
MAI 2019  
10-17h

# 20 JAHRE GESUNDHEITSLIGEN

Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2, Freiburg

\*\*\*\*\*  
Workshops, Vorträge, Animation  
essen, sich bewegen, entspannen

gesundheitsligen-fr.ch



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



10  
&  
11  
MAI 2019  
10-17h

# 20 ANS DES LIGUES DE SANTÉ

Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2, Fribourg

\*\*\*\*\*  
ateliers, conférences, animations  
manger, bouger, se relaxer

liguessante-fr.ch



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



# PROGRAMME / PROGRAMM 10. & 11. MAI 2019



		REZ-DE-CHAUSSÉE / ERDGESCHOSS				1 <sup>ER</sup> ÉTAGE 1. STOCK	2 <sup>E</sup> ÉTAGE 2. STOCK	EXTÉRIEUR AUSSENBEREICH
		HALL D'ENTRÉE EINGANG	SALLE A SAAL A	SALLE B SAAL B	ESPACE INFORMATION ET PRÉVENTION INFORMATIONS- UND PRÄVENTIONSZENTRUM	CAFÉTÉRIA CAFETERIA		
10H15 à 11H00	<b>Roue de la fortune</b> <sup>A</sup> Petits et grands : Testez vos connaissances sur l'alimentation !	<b>Bien commencer la journée</b> <sup>C</sup> avec un petit déjeuner sain et équilibré	<b>Sie können von Tiefschlaf nur träumen?</b> <sup>W</sup> Wissenswertes über den Schlaf für mehr Erholung	<b>Quel est votre taux de glycémie ?</b> <sup>A</sup> Faites le test gratuitement! <b>Wie hoch ist Ihr Blutzucker- spiegel?</b> Machen Sie den Gratistest!	<b>Vélo à smoothie</b> <sup>A</sup> Alliez activité physique et plaisir des papilles en pédalant	<b>Soufflez!</b> <sup>A</sup> Petits et grands : qui a le meilleur souffle ? Mesurez votre capacité respiratoire et posez toutes vos questions concernant la BPCO !		<b>Urban Training</b> <sup>W</sup> Fit avec du renforcement musculaire en plein air ! <b>Fit mit Muskeltraining im Freien!</b>
11H15 à 12H00	<b>Glücksrad</b> für Gross und Klein: Was wissen Sie über die Ernährung?	<b>Manger avec les 5 sens</b> <sup>C</sup> et améliorer son expérience alimentaire au quotidien	<b>Wohlbefinden</b> <sup>W</sup> durch Entspannung und Atmung: Übungen für zuhause	<b>Contes en famille</b> <sup>A</sup>  <b>Märchen für Gross und Klein</b>		<b>Pusten Sie!</b> Für Gross und Klein: Wie viel, wie schnell, wie stark? Messen Sie Ihre Lungenkapazität und stellen Sie all Ihre Fragen zu COPD!	<b>Un peu de détente</b> <sup>W</sup> Conseils et exercices de détente musculaire à faire sur votre lieu de travail !	<b>Ce n'est pas gai d'être fatigué !</b> <sup>A</sup> L'apnée du sommeil, c'est quoi au juste ? Informez-vous et vivez l'expérience avec le simulateur !  <b>Schlapp statt auf Trab?</b> Schlafapnoe, was ist das eigentlich genau? Informieren Sie sich und machen Sie das Experiment mit dem Simulator!
12H15 à 13H00	<b>Quiz</b> Combien de sucre les aliments contiennent-ils vraiment ?	<b>Stress et burn-out</b> <sup>C</sup> Identifier et comprendre les symptômes, avoir les outils pour agir	<b>Manger, entre faim et envie</b> <sup>W</sup> Identifier ses propres schémas et en finir avec la culpabilité !		<b>Le sandwich revisité*</b> <sup>W</sup> Max. 25 personnes  <b>Sandwich einmal anders*</b> Max. 25 Personen			<b>La vie en souplesse</b> <sup>W</sup> Équilibre, force et mobilité <b>Geschmeidig durchs Leben</b> Dank Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit
13H15 à 14H00	<b>Quiz</b> Wie viel Zucker steckt wirklich in den Lebensmitteln?	<b>Stress und Burn-out</b> <sup>V</sup> Symptome erkennen und verstehen, Strategien für rechtzeitiges Handeln lernen	<b>Gestion du stress</b> <sup>W</sup> Outils et mise en pratique pour un meilleur confort de vie	<b>Quel est votre taux de glycémie ?</b> <sup>A</sup> Faites le test gratuitement! <b>Wie hoch ist Ihr Blutzucker- spiegel?</b> Machen Sie den Gratistest!	<b>Vélo à smoothie</b> <sup>A</sup> Alliez activité physique et plaisir des papilles en pédalant			<b>Urban Training</b> <sup>W</sup> Fit avec du renforcement musculaire en plein air ! <b>Fit mit Muskeltraining im Freien!</b>
14H15 à 15H00	<b>Vive les chaussettes !</b> Les chaussettes tricotées en laine n'ont pas dit leur dernier mot ! Découvrez leurs bienfaits et soutenez diabètefribourg en achetant une paire... ou deux !	<b>Gestärkt in den Tag</b> <sup>V</sup> mit einem ausgewogenen und gesunden Frühstück	<b>Wohlbefinden</b> <sup>W</sup> durch Entspannung und Atmung: Übungen für zuhause	<b>Tout est dans l'étiquette</b> <sup>W</sup> Les aliments sous la loupe pour bien manger !			<b>Locker und entspannt</b> <sup>W</sup> am Arbeitsplatz: Tipps und einfache Übungen für zwischendurch	
15H15 à 16H00	<b>Chum id Stuba!</b> Handgestrickte Socken sind nicht unterzukriegen! Tun Sie Ihren Füßen Gutes und unterstützen Sie diabetesfribourg mit Ihrem Sockenkauf!		<b>Vous revez de dormir ?</b> <sup>W</sup> Conseils pour passer de meilleurs moments avec Morphée	<b>Quel est votre taux de glycémie ?</b> <sup>A</sup> Faites le test gratuitement! <b>Wie hoch ist Ihr Blutzucker- spiegel?</b> Machen Sie den Gratistest!				<b>La vie en souplesse</b> <sup>W</sup> Équilibre, force et mobilité <b>Geschmeidig durchs Leben</b> Dank Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit
16H15 à 17H00		<b>Yoga pour enfants*</b> <sup>W</sup> 6 - 13 ans / max. 8 enfants  <b>Yoga für Kinder*</b> 6 - 13 Jahre / max. 8 Kinder					<b>Yoga du rire</b> <sup>W</sup> Bien-être et joie de vivre en se tordant de rire !	<b>Zumba pour tous</b> <sup>W</sup> Bouger dans la bonne humeur et se sentir bien (malgré une maladie chronique) !

auf Deutsch  en français

<sup>A</sup> Animation <sup>C</sup> Conférence <sup>V</sup> Vortrag <sup>W</sup> Workshop

\* Inscription sur place / Anmeldung vor Ort

**Maquette géante de l'intestin :** Information sur le cancer du côlon et son dépistage en visitant la maquette géante de huit mètres de long  
**Begehbare Darmmodell:** Beim Gang durch einen Darmabschnitt von 8 m Länge lernen Sie Darmkrebs und dessen Früherkennung kennen und verstehen