



# Agenda 2020

## Cours et groupe pour les patient-e-s oxygéné-e-s Kurse und Gruppen für Sauerstoffpatientinnen und -patienten

<p><b>3-10-17-24 mars</b></p>	<p><b>Mieux vivre avec une maladie chronique</b> Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie chronique. <i>Objectifs</i> : Favoriser les échanges d'expériences et les liens sociaux, rendre les personnes atteintes d'une maladie chroniques expertes de leur maladie ; accroître leur indépendance et leur autonomie.</p>	<p>Fribourg</p>
<p><b>5-12-26 mai et 2 juin</b></p>	<p><b>Mieux vivre avec une maladie chronique</b> Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie chronique. <i>Objectifs</i> : Favoriser les échanges d'expériences et les liens sociaux, rendre les personnes atteintes d'une maladie chroniques expertes de leur maladie ; accroître leur indépendance et leur autonomie.</p>	<p>Estavayer-le-Lac</p>
<p><b>A déterminer</b></p>	<p><b>Mieux vivre avec une maladie chronique</b> Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie chronique. <i>Objectifs</i> : Favoriser les échanges d'expériences et les liens sociaux, rendre les personnes atteintes d'une maladie chroniques expertes de leur maladie ; accroître leur indépendance et leur autonomie.</p>	<p>Châtel-St-Denis</p>
<p><b>Juin / Juni Septembre / September</b></p>	<p><b>Sortie des patients oxygénés Ausflug für Sauerstoffpatienten und -patientinnen</b></p>	<p>A déterminer</p>
<p><b>3-10-17-24 septembre</b></p>	<p><b>Mieux vivre avec une maladie chronique organisée par les Liges de Santé</b> Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie chronique. <i>Objectifs</i> : Favoriser les échanges d'expériences et les liens sociaux, rendre les personnes atteintes d'une maladie chroniques expertes de leur maladie ; accroître leur indépendance et leur autonomie.</p>	<p>Fribourg</p>
<p><b>3-11-17 novembre</b></p>	<p><b>Rester actif-ve avec une BPCO</b> Trois après-midi sur les thèmes « apprendre à gérer la dyspnée et la fatigue, manger et bouger avec plaisir, apprendre à mieux communiquer. »</p>	<p>Fribourg</p>
<p><b>4-11-18-25 novembre</b></p>	<p><b>Mieux vivre avec une maladie chronique</b> Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie chronique. <i>Objectifs</i> : Favoriser les échanges d'expériences et les liens sociaux, rendre les personnes atteintes d'une maladie chroniques expertes de leur maladie ; accroître leur indépendance et leur autonomie.</p> <p><b>Partenariat entre LPF et le Réseau Santé et Social de la Gruyère</b></p>	<p>Bulle</p>
<p><b>4-11-18-25 Novembre</b></p>	<p><b>Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheit</b> Kurs für chronisch Kranke <i>Ziele</i>: Chronisch kranke Personen werden zu Akteuren ihrer Situation und erhalten die Möglichkeit ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen Betroffenen auszutauschen.</p>	<p>Tafers</p>



## Tout au long de l'année :

- **Ambulante Pulmonale Rehabilitation (Tafers)**  
Cours destiné aux personnes souffrant d'une maladie respiratoire : 12 séances de physiothérapie et 4 interventions données par différents spécialistes. Ce cours, proposé par le Dr Kunz, a pour objectif de diminuer les symptômes ressentis. Il comprend une évaluation globale de la maladie, un soutien psychologique et un entraînement physique.
- **Cours de physiothérapie respiratoire**  
Ce cours destiné a pour objectif d'encourager la pratique régulière d'exercices respiratoires chez les patient-e-s oxygénés afin de conserver leur puissance respiratoire, de préserver leur mobilité et améliorer leur bien-être général au quotidien.
- **Aide à l'arrêt du tabagisme (CIPRET)**
- **Rendez-vous au Quadrant**  
Tout au long de l'année, des activités en lien avec la santé sont organisées à l'Espace information-prévention du Quadrant (gratuit et sans inscription).

## Das ganze Jahr über:

- **Ambulante Pulmonale Rehabilitation (Tafers)**  
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit einer Atemwegserkrankung: 12 Physiotherapie-Sitzungen und 4 Interventionen durch verschiedene Fachpersonen. Dieser Kurs, angeboten von Dr. Kunz, zielt darauf ab die auftretenden Symptome zu reduzieren. Er beinhaltet eine umfassende Evaluation der Krankheit, psychologische Unterstützung und körperliches Training.
- **Atemphysiotherapiekurs**  
Dieser Kurs zielt darauf ab, Sauerstoffpatientinnen und -patienten zu ermutigen, regelmässig Atemübungen durchzuführen um ihre Atemleistung und ihre Mobilität beizubehalten sowie ihr allgemeines Wohlbefinden im täglichen Leben zu verbessern.
- **Hilfe beim Rauchstopp (Fachstelle Tabakprävention - CIPRET)**
- **Rendez-vous im Quadrant**  
Im Informations- und Präventionszentrum finden das ganze Jahr über diverse Aktivitäten zu Gesundheitsthemen statt (kostenlos und ohne Anmeldung).