

## Mieux vivre avec une maladie chronique

**Vous qui vivez avec une maladie chronique,  
vous souhaitez rester actif·ve et mieux vivre au quotidien avec la maladie ?**

**Ce cours est pour vous !**

Durant 4 après-midi, vous aborderez les thématiques suivantes :

- Apprendre à gérer la douleur et la fatigue
- Manger et bouger avec plaisir
- Communiquer avec conscience
- Envisager l'avenir

Le cours est animé par Christelle Fragnière, infirmière au Réseau Santé et Social de la Gruyère et David Augier, infirmier à la Ligue pulmonaire fribourgeoise. Avec la participation de Romane Golliard, diététicienne diplômée ASDD auprès de diabètefribourg.

**Les lundis 02, 09, 16 et 23 novembre 2026  
de 14h00 à 16h00**

**Lieu :** HFR Riaz, bâtiment Agoriaz, salle Vanil Noir, RDV à l'entrée de la permanence HFR Riaz à 13h45

**Coût :** gratuit.

**Nombre maximum de participant-e-s :** 14 personnes

**Contact :** pour toute question, contactez David Augier : 026 426 02 77

Intéressé-e? Nous nous réjouissons de votre inscription !



### Talon-réponse « Mieux vivre avec une maladie chronique Riaz 2026 »

Nom, Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NP, Lieu \_\_\_\_\_

Numéro téléphone \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

N° AVS \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Membre:  RSSG  Ligue pulmonaire fribourgeoise  diabètefribourg

OU S'INSCRIRE  
EN LIGNE



Merci de renvoyer d'ici le **30.10.2026** à :

Ligue pulmonaire fribourgeoise, Rue St-Nicolas-de-Flüe 2, 1701 Fribourg

Tel.: 026 426 02 70, Mail: [lpf-admin@liquessante-fr.ch](mailto:lpf-admin@liquessante-fr.ch), [www.liguepulmonaire-fr.ch](http://www.liguepulmonaire-fr.ch)