



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 auprès de diabètefribourg.

**Les mardis 19 et 26 novembre, 03 et 10 décembre 2024
de 14h30 à 16h30**

Lieu : Salon Perroulaz, Centre de santé du sud fribourgeois, 1632 Riaz

Coût : gratuit pour les patients/membres de la LPF, diabètefribourg et RSSG et Fr.60.- pour toute autre personne

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 »

Nom, Prénom _____

Adresse _____

NP, Lieu _____

Numéro téléphone _____ E-Mail _____

N° AVS _____

Date de naissance _____ Signature _____

Membre: RSSG Ligue pulmonaire fribourgeoise diabètefribourg

Merci de renvoyer d'ici le **12 novembre 2024** à :

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

Tel.: 026 426 02 70, Mail: lpf-admin@liguessante-fr.ch, www.liguepulmonaire-fr.ch