

Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un espace d'échanges et de discussions

Prochain petit déjeuner :

Vendredi 26 novembre 2021 de 8h à 10h

Campagne « Equilibre en marche » : des exercices physiques ciblés pour prévenir les chutes

**Salle polyvalente du Werkhof (2^{ème} étage)
Planche-Inférieure 14, 1700 Fribourg**

Inscription obligatoire [ici](#) ou par téléphone au 026 305 29 13 jusqu'au 18 novembre 2021

Covid 19 - Mesures sanitaires

Afin que tous les participant-e-s puissent passer un moment convivial, le petit déjeuner sera accessible uniquement sur présentation du certificat COVID, en version papier ou électronique, accompagné de votre pièce d'identité avec photo. Le certificat COVID consigne une vaccination, une infection guérie, un test PCR ou test rapide antigénique négatif.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

**Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA**



Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un projet de la Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention du canton de Fribourg

Les petits déjeuners de la promotion de la santé ont pour objectif d'offrir un espace de rencontre convivial, propice aux échanges d'informations et de connaissances, aux discussions, débats et réflexions. Ils permettent également de favoriser la visibilité des actions existantes et la construction d'une vision commune. Les thèmes et interventions programmés sont préparés en collaboration étroite avec les partenaires actifs dans le domaine de la promotion de la santé.

Le petit déjeuner du 26 novembre 2021 est consacré au thème de **la prévention des chutes chez les senior-e-s** et est organisé en collaboration avec le Bureau de prévention des accidents (bpa).

Chaque année en Suisse, 280 000 personnes chutent si lourdement qu'elles doivent se rendre chez le médecin ou à l'hôpital, et environ 1600 décèdent des suites de leur chute. Un quart de toutes les blessures d'origine accidentelle est lié à une chute, que ce soit à domicile ou pendant les loisirs (hors accidents de sport). La plupart des accidents se produisent dans des situations quotidiennes, en empruntant les escaliers, en se promenant ou en faisant le ménage.

Avec l'âge, la force musculaire et le sens de l'équilibre diminuent. Grâce à un entraînement régulier, il est cependant possible de prévenir ce phénomène. Le bpa, en partenariat avec Pro Senectute Suisse et Promotion Santé Suisse, a mis sur pied la campagne « Equilibre en marche » destinées aux senior-e-s et visant à renforcer la force musculaire et le sens de l'équilibre grâce à des programmes d'exercices physiques ciblés. C'est cette campagne que le Service de la santé publique invite à découvrir lors de ce petit déjeuner.

Horaire et thème du petit déjeuner

**Vendredi
26 novembre 2021
de 8h à 10h**

Salle polyvalente
du Werkhof (2ème étage)
Planche-Inférieure 14
1700 Fribourg

Campagne « Equilibre en marche » : des exercices physiques ciblés pour prévenir les chutes

Que connaît-on des **faits et chiffres** sur les chutes en Suisse? Quelles sont les situations dans lesquelles les chutes sont les plus fréquentes? Ce sont autant d'éléments qui vous seront présentés dans une première partie.

Les chutes ne sont pourtant pas une fatalité! Que peut-on faire pour prévenir ces chutes? Des **conseils généraux** pour les éviter seront discutés dans une deuxième partie, avec focus sur l'aménagement de l'habitat et entraînement de la force et de l'équilibre.

Pour finir, nous vous inviterons à découvrir « en vrai » les différents **exercices ciblés de renforcement musculaire et d'équilibre**, dans une ambiance conviviale!

Intervention

- ✓ Nicole Herren, Physiothérapeute, Ambassadrice de la campagne « Equilibre en marche »

Inscription jusqu'au 18 novembre 2021

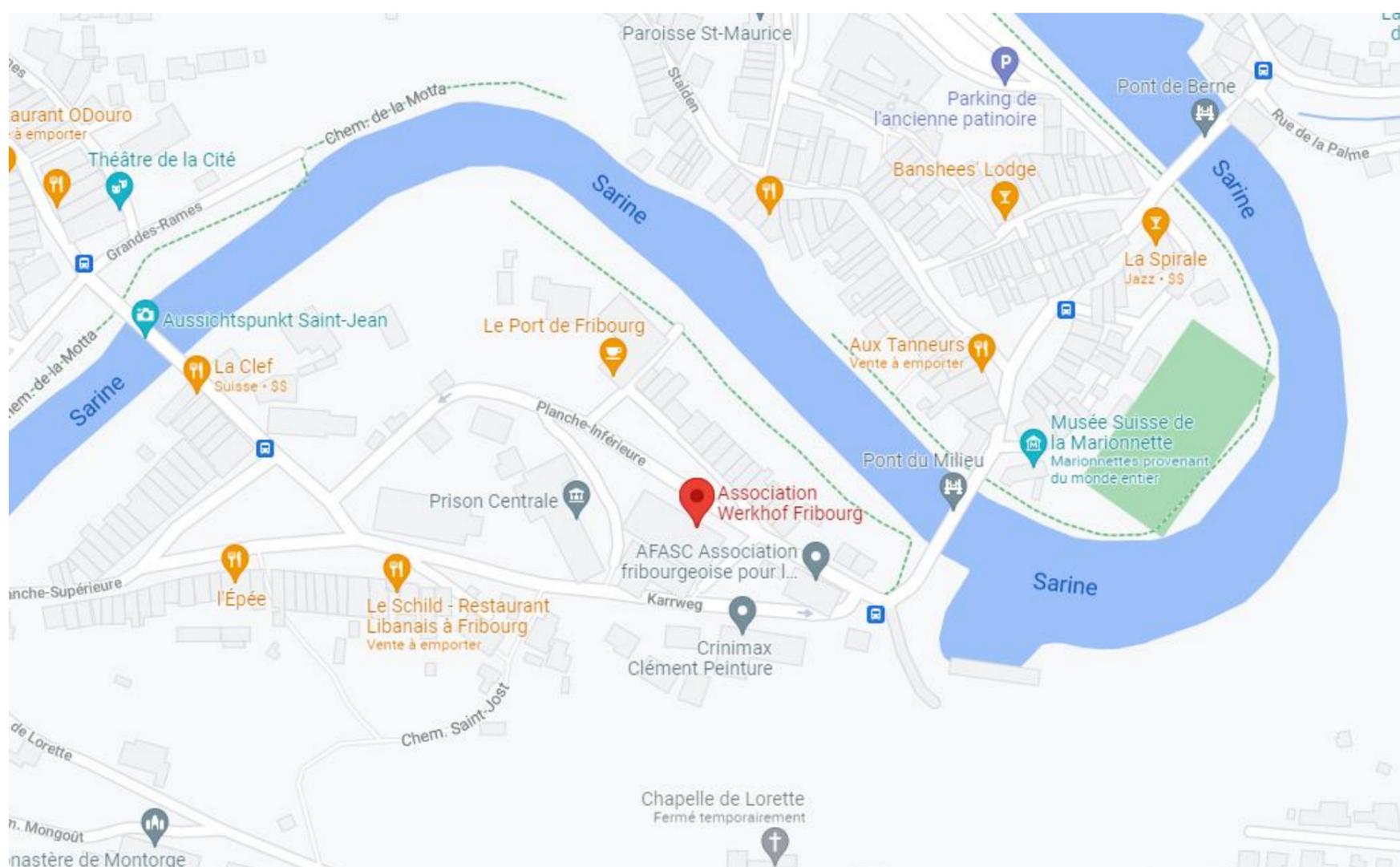
Ces rencontres s'adressent à un large public. Ainsi, toute personne intéressée par la thématique proposée peut y participer. La participation aux petits déjeuners **est gratuite**.

Le nombre de participant-e-s étant limité, nous vous prions de vous inscrire dans les délais. Les inscriptions seront considérées dans leur ordre d'arrivée.

Contact en cas de question: Service de la santé publique : 026 305 29 13 ou petitsdejeuners.santepublique@fr.ch

Si vous souhaitez proposer un thème de discussion pour un prochain petit déjeuner, vous pouvez nous contacter à l'adresse courriel suivante : petitsdejeuners.santepublique@fr.ch.

Plan d'accès



Le nombre de places de parc étant limité, nous vous recommandons l'utilisation des transports publics.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD