

Communiqué de presse

Fribourg, le 9 octobre 2017

Deux conférences pour bien préparer sa saison d'hiver

Une saison de randonnées hivernales, ça se prépare en amont. C'est-à-dire maintenant. Des spécialistes de l'hôpital fribourgeois (HFR) expliqueront pourquoi et comment lors de deux conférences publiques : jeudi 12 octobre 2017, à Fribourg (*en français*) et mardi 17 octobre, à Meyriez-Murten (*en allemand*).

Une équipe pluridisciplinaire composée de spécialistes de l'HFR animera les prochaines conférences publiques de la série « focus santé », le jeudi 12 octobre 2017, à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal (*en français*) et le mardi 17 octobre, à l'HFR Meyriez-Murten (*en allemand*). Thème de ces soirées :

Peau de phoque ou raquettes à neige ?

L'or blanc arrive, préparez-vous !

Une saison de randonnées hivernales, ça ne s'improvise en effet pas. Même quand on n'est « que » sportif amateur. Comment bien préparer ses sorties à peau de phoque ou raquettes à neige ? Que manger avant de s'élancer ? Comment gérer son effort dans le froid ?

Plusieurs spécialistes d'HFR sport – le centre de compétences en médecine du mouvement et du sport de l'hôpital fribourgeois – mettront donc leurs connaissances multidisciplinaires en commun pour informer le grand public à l'occasion de ces deux conférences ouvertes à tous. Il y aura même quelques exercices pratiques au menu...

Lieux et dates

Jeudi 12 octobre 2017, 19 h 30 – 20 h 30
HFR Fribourg – Hôpital cantonal, auditoire Jean Bernard
(9^e étage / K)

Mardi 17 octobre 2017, 19 h 30 – 20 h 30
HFR Meyriez-Murten, salles Bodenmünzi
et Mont-Vully (4^e étage)

L'entrée est libre (mais sur inscription pour la conférence en allemand : T 026 426 89 87 ou h-fr.ch/manifestations).

Renseignements

Xavier Dafflon, Responsable HFR sport
T 026 426 84 21

Service de presse

Jeannette Portmann, Chargée de communication
T 026 426 88 36