

Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un espace d'échanges et de discussions

Prochain petit déjeuner :

Vendredi 5 avril 2019 de 8h à 10h

Alimentation et activité physique adaptée en EMS : pour plus de plaisir et de vitalité !

Résidence «Les Martinets», route des Martinets 10
1752 Villars-sur-Glâne 1

Informations : www.fr.ch/ssp

Rubrique « prévention et promotion de la santé » > onglet « petits déjeuners »

Inscription par courriel jusqu'au 26 mars 2019 :
petitsdejeuners.santepublique@fr.ch



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 ont pour objectif d'offrir un espace de rencontre convivial, propice aux échanges d'information 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.

Le petit déjeuner du 5 avril 2019, consacré au thème de la **promotion de la santé des seniors en EMS** est organisé en collaboration avec la Résidence les Martinets, l'association faîtière des institutions pour personnes âgées du canton de Fribourg (AFIPA) et l'association pour la recherche et la promotion en établissements gérontopsychiatriques (ARPEGE).

L'alimentation et l'Activité Physique Adaptée seront au cœur de la réflexion.

La première intervention portera sur la technique du Manger-Main et de l'alimentation en EMS sous diverses techniques. Se nourrir est tout à la fois un acte vital, convivial et social. Pour bon nombre de personnes âgées, boire et manger devient souvent difficile et se vit très douloureusement lorsque celles-ci doivent se résoudre à ce que quelqu'un leur « donne à manger ». Le Manger-Mains permet à ces personnes de retrouver ou maintenir leur autonomie en se servant de leurs doigts pour manger mais également de renouer avec les sens (le toucher, l'odorat, le goût). Le repas redevient un moment de plaisir et de convivialité.

L'autre thématique explorée lors de ce petit déjeuner est le plaisir et la vitalité à travers le mouvement. La sédentarité est un problème de santé publique mondial. Très fréquente en EMS, elle accentue le déconditionnement physique général des seniors vivant en institution. De plus, les chutes, en lien direct avec nos capacités d'équilibration, sont également un sujet préoccupant dans le domaine des soins aux personnes âgées. La bonne nouvelle est que nous pouvons agir dessus, notamment à travers la pratique régulière d'une activité physique adaptée.

Horaire et thème du petit déjeuner

Vendredi 5 avril 2019 8h à 10h	Alimentation et activité physique adaptée en EMS : pour plus de plaisir et de vitalité !
Résidence "Les Martinets", route des Martinets 10 1752 Villars-sur-Glâne 1	Le Manger-Main pour renouer avec les sens et le plaisir Se nourrir est tout à la fois un acte vital, convivial et social. Mais il peut très vite se transformer en véritable cauchemar si ce simple geste de tous les jours ne peut plus être réalisé de manière autonome. Le Manger-Main devient une alternative intéressante pour le maintien de l'autonomie et du plaisir de déguster. <i>Anira Launaz, animatrice socio-culturelle et François Matt, directeur de l'EMS le Home-Les Pins, chef de projet du livre « Bon appétit Monsieur Alzheimer », ARPEGE.</i> L'Activité Physique Adaptée en EMS : pour plus de plaisir, force et agilité ! Enjeux, bénéfices, possibilités d'activités et perspectives d'avenir du mouvement chez les seniors : les spécificités de l'Activité Physique Adaptée (APA) en EMS seront présentées et débattues. <i>Thomas Bugnon, Master en Activité Physique Adaptée et Santé, Université de Lausanne (2019), Functional Aging Specialist, Functional Aging Institute (2016) & Fondateur d'Hop Santé (2019)</i> <i>Hop Santé propose un service de coaching en activité physique aux 40+ motivé-e-s à profiter des bienfaits du mouvement avec plaisir, force et agilité. Ses activités se divisent en deux branches : le studio situé à Romont (dès septembre 2019) et en EMS.</i> Inscription par courriel jusqu'au 26 mars 2019

Ces rencontres s'adressent à un large public. Ainsi, toute personne intéressée par la thématique proposée peut y participer.

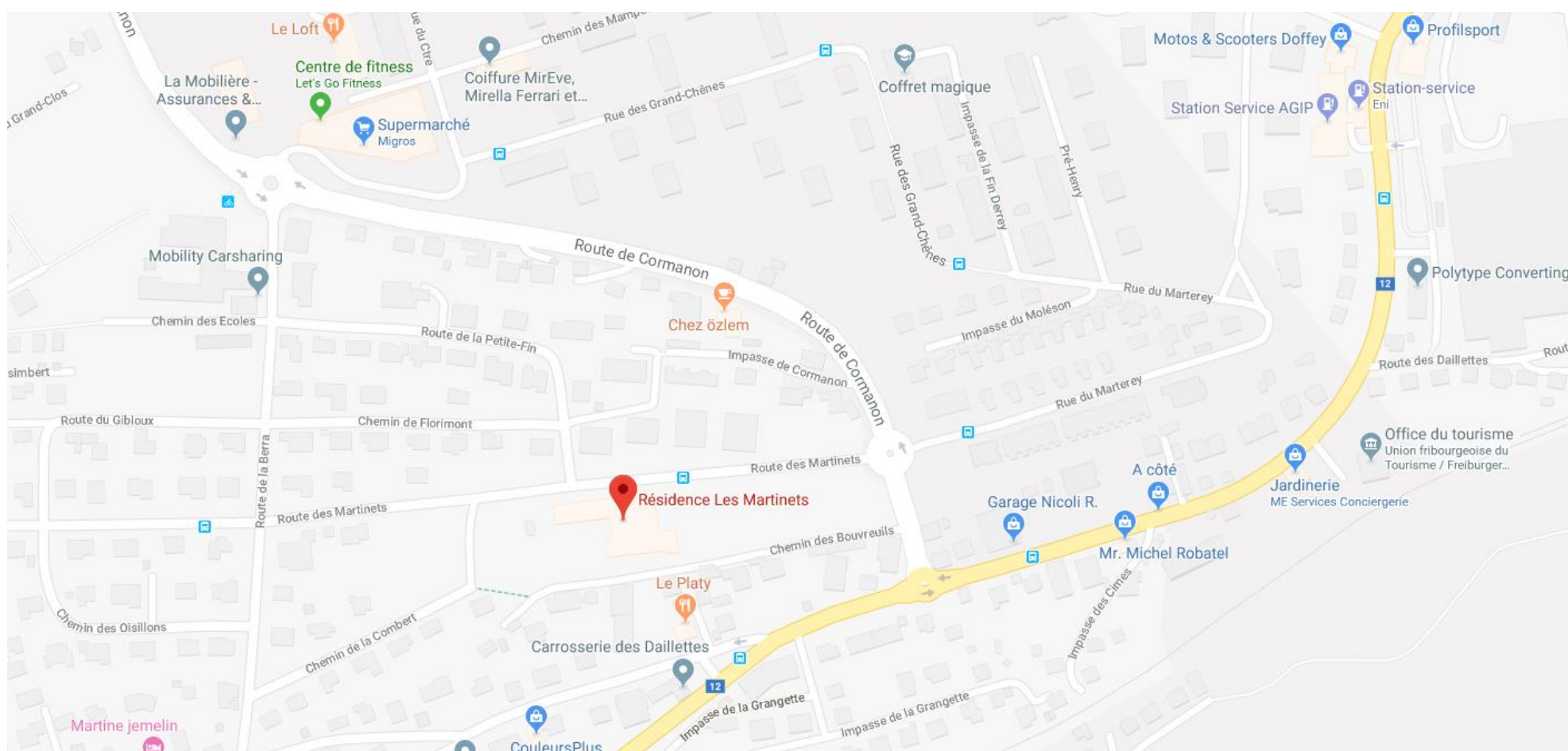
La participation aux petits déjeuners **est gratuite**.

Le nombre de participant-e-s étant limité, nous vous prions de vous inscrire dans les délais à l'adresse courriel suivante : petitsdejeuners.santepublique@fr.ch. Les inscriptions seront considérées dans leur ordre d'arrivée.

Contact en cas de question : Service de la santé publique 026 305 29 13

Si vous souhaitez proposer un thème de discussion pour un prochain petit déjeuner, vous pouvez nous contacter à l'adresse courriel indiquée ci-dessus.

Plan d'accès



Résidence "Les Martinets",
Route des Martinets 10
1752 Villars-sur-Glâne 1



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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