

Protection de la santé psychique des personnes âgées

Entretenir des contacts variés et de bons rapports avec l'entourage

Avec des amis, des connaissances, les enfants, la famille au sens large, le voisinage, au sein de la commune.

Garder un but dans l'existence, en trouver un et le réaliser

Exercer une activité bénévole motivante mais pas trop contraignante; avoir des hobbies, etc.

Avoir des activités créatives et intellectuelles

Peindre, jouer de la musique, organiser, méditer, etc.

L'exercice est bon pour le corps et l'esprit.

Exploiter les possibilités de faire de l'exercice au quotidien et profiter d'offres spéciales.

Rester curieux, acquérir de nouvelles connaissances

Se fixer de nouveaux objectifs stimulants (apprendre une langue, se mettre à l'informatique, voyager, etc.).

Parler de ses problèmes ou les mettre par écrit

Demander de l'aide

Source: Campagne 10 pas pour la santé psychique; rapport Via sur la santé psychique, Centre de gérontologie Zurich 2011 / Adaptation: H. Schmocker

Pro Senectute, 2018

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, avec le soutien de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE
Vieillir en forme

Informations supplémentaires auprès de:

Pro Senectute Région Berne



Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld



Jacqueline Läderach
031 359 03 03

Pro Senectute Oberland bernois



Karin Gfeller
Malerweg 2
Case postale 152
3602 Thoune



Katrin Lerch
033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien



Cécile Kessler
Zentralstrasse 40
Case postale 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11



Sylvia Wicky
Steinweg 26 Chemin de
Case postale 171 la Forge 1
3250 Lyss 2710 Tavannes
032 886 83 80

Pro Senectute Emmental Oberaargau



Chantal Galliker
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal



Cécile Kessler
062 916 80 90