

## Pour garder l'esprit vif ...

1. Considérez que la vie est un éternel apprentissage. Ne renoncez jamais à acquérir de nouvelles connaissances.
2. Soyez réceptif à la nouveauté (nouvelles techniques, par ex. Internet).
3. Discutez avec vos amis et connaissances, ayez des échanges stimulants. Acceptez que d'autres ne partagent pas votre avis.
4. Pour favoriser une bonne irrigation du cerveau et améliorer vos capacités intellectuelles, faites régulièrement des promenades.
5. Allez au théâtre, au cinéma, à l'opéra et au musée. Les sorties culturelles entretiennent la vivacité d'esprit.
6. Evitez la routine intellectuelle, principal ennemi de votre santé mentale!
7. Ne restez pas passif devant votre écran de télévision; soyez acteur et choisissez des émissions intéressantes.
8. Chantez ou jouez d'un instrument. Ces activités procurent du plaisir et participent à une bonne irrigation du cerveau.
9. Entretenez de bonnes relations avec vos enfants, amis, connaissances, voisins et partenaires sportifs. Rien n'est plus stimulant pour l'esprit que de cuisiner à plusieurs, aller au théâtre en bonne compagnie, faire du sport en groupe, échanger des idées, jouer ou apprendre une nouvelle langue.

Pro Senectute, 2018

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales  
et de l'intégration du canton de Berne



Kanton Bern  
Canton de Berne

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