



Manifestations sur le thème de la promotion de la santé des personnes âgées

Souhaitez-vous organiser des manifestations dans votre commune ou votre région? Cette brochure vous fournira des informations utiles.

Rester indépendant et autonome jusqu'à un âge avancé dépend de différents facteurs. Certains ne sont pas une fatalité, loin de là. Le mode de vie, une attitude positive et une bonne organisation de la vie quotidienne contribuent en effet pour une grande part au bien-être. Des connaissances ciblées et le changement de certaines habitudes peuvent aider à vieillir en forme.

Le programme de promotion de la santé Vieillir en forme (VeF) de Pro Senectute canton de Berne propose des informations et du soutien.

Dans le cadre de manifestations personnalisées tout autour du thème «Vieillir – Rester indépendant et en bonne santé», des professionnels fournissent des informations sur différents sujets ainsi que des conseils visant à promouvoir la santé au quotidien.

Vieillir en forme est possible, procure du plaisir et permet de rester plus longtemps indépendant et autonome.

Vieillir en forme

Notre programme

Sur mandat de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne et avec le soutien de Promotion Santé Suisse, le programme propose des prestations et des rencontres d'information consacrées à la promotion de la santé et à la prévention dans tout le canton de Berne. S'adressant aux personnes âgées, ces manifestations privilégient aussi les contacts sociaux entre les participants.

Notre offre

«Vieillir en forme» fournit des informations sur la santé mentale, physique et psychique. Vous trouverez des informations plus détaillées sur ces sujets dans les pages suivantes de cette publication.

Les sujets peuvent être traités en collaboration avec des partenaires locaux dans le cadre de manifestations ponctuelles ou en plusieurs parties.

Organisation d'une après-midi thématique dans votre commune ou région

Lieu: dans votre commune ou région, dans un endroit facile d'accès

Durée: une à deux heures

Thème: à convenir avec l'équipe de VeF

Coût: les offres de VeF sont gratuites.

L'équipe

L'équipe de VeF est à votre disposition pour planifier une manifestation. Elle vous propose des entretiens préparatoires, des interventions et se charge d'animer votre manifestation, si vous le souhaitez.

Les intervenants de VeF sont des infirmières diplômées au bénéfice de formations complémentaires dans les domaines de la promotion de la santé, de la prévention et de la formation pour adultes.

Souhaitez-vous fournir des informations aux personnes âgées de votre commune? Recherchez-vous des idées et un soutien? Nous vous accompagnons volontiers dans votre démarche et nous réjouissons de votre motivation.

Vous trouverez des exemples de manifestations agendées prochainement dans votre région à l'adresse www.zwaeginsalter.ch.

Santé mentale – Exemples de manifestations thématiques

L'activité physique et la stimulation intellectuelle maintiennent le cerveau actif et retardent les baisses de performances.

Le jeu, un allié précieux

Le jeu entraîne la mémoire, maintient la vivacité d'esprit et préserve les compétences. Jouer dans une atmosphère détendue procure du plaisir et favorise les contacts sociaux. Nous offrons un espace où les deux activités sont possibles: jouer et regarder jouer.

Conserver sa vivacité d'esprit

L'équipe de VeF met en évidence les multiples manières de maintenir et de conserver les capacités intellectuelles des personnes âgées.

Distraction, confusion démence?

À partir de quand parle-t-on de démence? Quels sont les symptômes de la maladie? Pourquoi un diagnostic précoce est-il si important? Peut-on prévenir la maladie? Quelles sont les possibilités de soulager les proches aidants? L'équipe de VeF suit l'évolution des forums scientifiques, connaît les offres régionales et sait ce qu'il est possible de faire dans des cas concrets.



Santé physique – Exemples de manifestations thématiques

L'âge entraîne des transformations physiques qui peuvent rendre le quotidien difficile et restreindre la mobilité. La vigilance et des exercices ciblés permettent de prévenir ce phénomène voire de le contrecarrer. Ainsi, les personnes âgées vivront plus longtemps chez elles de manière autonome et en bonne santé.

Bon équilibre – Sécurité accrue

Une activité physique modérée et bien ciblée permet de conserver sa souplesse. La force, l'équilibre et la mobilité préviennent les risques de chute.

L'équipe de VeF propose des exercices efficaces et adaptés aux personnes âgées.

L'importance d'un sommeil de qualité

Comment le sommeil se modifie-t-il avec l'âge? Quelle est l'origine des troubles du sommeil? Que faut-il savoir quand on prend des somnifères? Que peut-on faire personnellement pour mieux dormir?

L'équipe de VeF répond à ce type de questions et propose des idées pour un sommeil de qualité.

Manger et boire avec plaisir

S'alimenter sainement c'est davantage que le simple fait de manger.

Une alimentation diversifiée stimule les sens ; en outre, partager un repas avec d'autres personnes favorise les contacts sociaux et permet de mieux apprécier les aliments. Nous vous expliquons ce qui aide à bien digérer et quels sont les nutriments et substances protectrices importantes pour l'organisme.

Ce dont nos sens ont besoin avec l'âge

Les sens sont une ouverture sur le monde. C'est par la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher que nous expérimentons le monde et que nous nous percevons nous-même et les autres. L'équipe de VeF vous montre comment stimuler et développer les sens des personnes âgées.

Santé psychique – Exemples de manifestations thématiques

La santé est un processus aux multiples aspects. Comme le corps et l'esprit, le psychisme requiert lui aussi attention et soins avec l'âge.

Ce qui fait du bien au moral

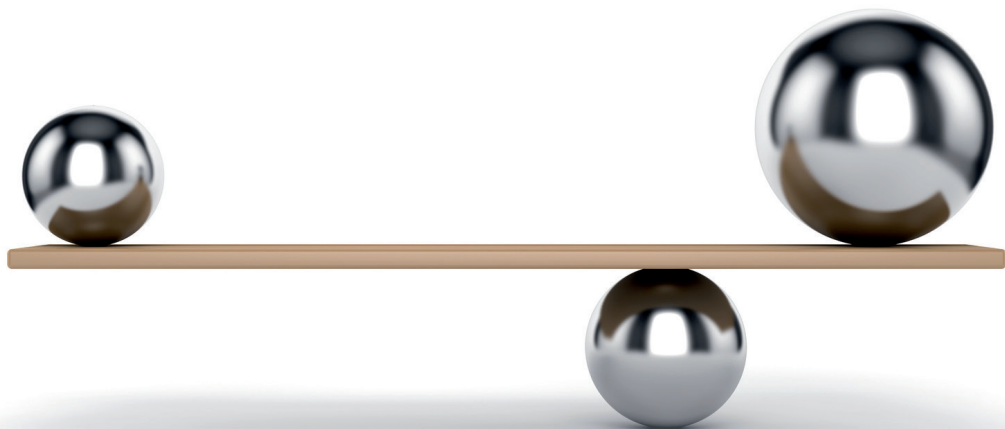
Comment préserver et renforcer la santé psychique? L'équipe de VeF propose des moyens et des stratégies pour gérer de manière créative les difficultés liées à l'âge.

Quand la grisaille du quotidien pèse sur le moral

En automne et en hiver, les personnes âgées sont aussi exposées à de fortes variations de l'humeur. L'équipe de VeF présente des techniques qui aident à gérer les tensions intérieures et propose des astuces pour retrouver la joie de vivre. Nos professionnels connaissent différentes techniques de relaxation et des exercices pratiques pour stimuler l'activité physique.

Accueillir le printemps avec dynamisme

Le retour du printemps est le temps du changement et du renouveau. Dans le cadre de cette manifestation, l'équipe de VeF présente des méthodes qui redonnent de l'énergie et souligne ce que l'on peut entreprendre personnellement pour aborder le printemps avec dynamisme.



Café santé

Le Café santé offre l'opportunité de rencontrer d'autres personnes, de discuter, d'entraîner sa mobilité en groupe et de s'informer sur des sujets en lien avec la santé. Autour d'un café et d'un croissant, les participants échangent leurs expériences quotidiennes et, dans la partie consacrée à la mobilité, ils apprennent comment éviter les chutes. Ils sont également sensibilisés à la manière de préserver leur santé et d'améliorer leur bien-être. Les sujets abordés sont choisis d'entente avec les participants. Il s'agit de six après-midis au cours desquelles les personnes âgées puisent de la joie de vivre, gagnent de l'assurance ou nouent des contacts, après la perte d'êtres chers par exemple. L'équipe de VeF organise les manifestations et les rencontres café en collaboration avec des partenaires.



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, Postfach 152, 3602 Thun

Katrin Lerch
033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland

Cécile Kessler
Zentralstr. 40
Postfach 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11 (für beide Standorte)

Sylvia Wicky
Steinweg 26
Postfach 171
3250 Lyss

Pro Senectute Emmental Oberaargau

Chantal Galliker
Bützbergstr. 19, 4900 Langenthal

Cécile Kessler
062 916 80 90

Pro Senectute Arc Jurassien

Sylvia Wicky
Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
032 886 83 80

PRO SENECTUTE

Vieillir en forme

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