

Thèmes des événements consacrés à la promotion de la santé chez les personnes âgées

Ce dont nos sens ont besoin lorsque nous vieillissons.	Cultiver et profiter des expériences sensorielles.
Éclairages : mieux voir au quotidien	Brève introduction à tous les sens, comment les préserver, les stimuler, les entretenir, les vivre.
L'ouïe : la porte vers le monde extérieur	Changements normaux de l'audition avec l'âge et signes d'une perte auditive.

Avec le soutien de la Direction de la santé publique, de la prévoyance sociale et de l'intégration du canton de Berne ainsi que de Promotion Santé Suisse.



**Kanton Bern
Canton de Berne**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Promotion de la santé des personnes âgées : de réels bénéfices	L'essentiel sur l'activité physique, les rencontres, l'alimentation, la santé mentale et le mode de vie.
Une vieillesse pleine de vitalité	L'activité physique contribue à la santé et à la qualité de vie. Préserver ses capacités grâce à un entraînement ciblé de la force, de l'équilibre et de la coordination.
Le plaisir de manger et de boire	Une alimentation équilibrée, variée et saine, même dans un petit ménage. Principes fondamentaux de l'alimentation des seniors et conseils pratiques pour le quotidien.
Envie de plus, même seul-e à table	Cuisiner pour soi et manger seul-e. Conseils pratiques pour susciter et favoriser l'envie et le plaisir de cuisiner.
Manger sainement et à un prix abordable dans un petit ménage	Connaissances de base sur l'alimentation des seniors et conseils pratiques pour une alimentation équilibrée et variée avec un budget limité.
L'équilibre en marche	Comprendre les changements qui interviennent au niveau de la marche chez les seniors et garder le pied sûr ou le retrouver.
Sécurité au quotidien	Mieux comprendre le lien entre la stabilité et la sécurité. Développer des stratégies pour être plus sûr-e au quotidien.

Aider sans s'oublier soi-même ?	Soutien ciblé aux proches aidants. Relever les défis en prenant soin de soi de façon adaptée.
Accepter l'aide, rester autonome	Identifier les moyens de bien prendre soin de soi et les obstacles pour accepter l'aide.
Rester stable dans les périodes agitées	La résilience nous rend fort-es en temps de crise. En avoir conscience peut nous aider à surmonter les événements difficiles de la vie.
Aborder le printemps avec entrain / Lorsque les journées plus sombres pèsent sur le moral: Découvrir les notes douces du sourir.	Connaître l'influence de la lumière et de l'obscurité ainsi que d'une activité physique régulière sur la santé mentale. Découvrir des activités qui font du bien. L'humour est une stratégie d'adaptation importante. Comment retrouver votre humour au quotidien.
Se fixer des objectifs en vieillissant	Intégrer ses propres envies et centres d'intérêt dans le quotidien. Comment réussir à atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés ?
Vivre avec les changements et les pertes	Les changements physiques, les maladies et la perte d'êtres chers nous touchent profondément. Qu'est-ce qui nous aide à faire face aux sentiments difficiles ?
Plutôt dormir que compter les moutons	Le sommeil change avec l'âge. Gérer les troubles du sommeil et trouver des pistes pour favoriser le sommeil grâce à des exercices pratiques de relaxation.
Ensemble plutôt que seul-es	Terminologie liée au thème de la solitude. Signes, conséquences et mesures possibles pour lutter contre la solitude.
Prévoyance en matière de santé / directives anticipées	Informations sur les directives anticipées et la déclaration concernant les valeurs.

Examens préventifs à l'âge de la retraite / dépister et traiter les maladies à un stade précoce	Informations sur les examens médicaux préventifs et les vaccinations recommandés.
Sexualité/intimité/tendresse et perception du corps	Connaissances de base sur la sexualité des seniors. Redécouvrir la sensualité, reconnaître les défis et les opportunités.
Ma vessie : un tabou ?	Comprendre les causes de l'incontinence urinaire, obtenir des conseils pratiques pour renforcer le plancher pelvien et connaître les aides disponibles.
Agir contre la démence ?	Comprendre et prévenir la démence. Possibilités d'aide pour les proches.
Rester mentalement en forme avec l'âge	L'ouverture d'esprit et la curiosité, les rencontres et l'activité physique favorisent la santé mentale et la joie de vivre.
Vieillir avec légèreté	Introduction aux défis posés par des jeux inconnus, puis expérimentation de ces jeux.
Bouger malgré les douleurs	Une activité physique adaptée favorise l'autonomie, améliore la santé et peut soulager les douleurs.
Mains et pieds : que faire lorsqu'ils font mal ? Mieux vivre avec les douleurs	Causes et possibilités de traitement, stratégies pour gérer les limitations. Comprendre les causes de la douleur et faire la distinction entre douleur aiguë et douleur chronique. Vivre avec des douleurs.
Cou et épaules : que faire lorsqu'ils font mal ?	Comprendre les causes et les traitements possibles ainsi que le lien entre la solitude et la perception de la douleur.