

| | |
|---|---|
| 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

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

| | |
|---|---|
| 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. | 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. |
| Accepter l'aide, rester autonome | Identifier les moyens de bien prendre soin de soi et les obstacles pour accepter l'aide. | Sexualité/intimité/tendresse et perception du corps | Connaissances de base sur la sexualité des seniors. Redécouvrir la sensualité, reconnaître les défis et les opportunités. |
| 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. | 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. |
| 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. | Agir contre la démence ? | Comprendre et prévenir la démence. Possibilités d'aide pour les proches. |
| 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 ? | 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. |
| 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 ? | Vieillir avec légèreté | Introduction aux défis posés par des jeux inconnus, puis expérimentation de ces jeux. |
| 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. | Bouger malgré les douleurs | Une activité physique adaptée favorise l'autonomie, améliore la santé et peut soulager les douleurs. |
| Ensemble plutôt que seul·es | Terminologie liée au thème de la solitude. Signes, conséquences et mesures possibles pour lutter contre la solitude. | 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. |
| Prévoyance en matière de santé / directives anticipées | Informations sur les directives anticipées et la déclaration concernant les valeurs. | 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. |