

Fiche d'information

Comment rester en forme mentalement !



En forme et actif·ve

Bon nombre de personnes sous-estiment à quel point l'activité physique et la forme mentale sont liées. L'activité physique ne vise pas seulement à rester en forme physiquement, elle joue également un rôle essentiel dans la santé de notre esprit et de notre âme. Elle stimule la circulation sanguine au niveau du corps et du cerveau, ce qui permet d'alimenter ce dernier en oxygène et en nutriments. Cela favorise la santé des cellules cérébrales et leur bon fonctionnement.

L'activité physique régulière et les défis intellectuels favorisent la capacité du cerveau à se réorganiser et à former de nouvelles connexions neuronales (neuroplasticité).

L'activité physique libère des neurotransmetteurs (adrénaline, dopamine, sérotonine). Ceux-ci jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur, de la motivation et des fonctions mentales générales. L'activité physique peut également contribuer à réduire le stress et à améliorer le bien-être.

Que pouvez-vous faire ?

Apprendre

Considérez la vie comme un processus d'apprentissage continu. Ne cessez jamais de développer de nouvelles connaissances et aptitudes. Cette curiosité sans cesse renouvelée favorise votre épanouissement personnel et stimule votre esprit.

Pro Senectute canton de Berne

Par son activité, Pro Senectute canton de Berne vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

Contact

Pro Senectute
canton de Berne
Promotion de la santé
☎ 031 359 03 03
✉ info@be.prosenectute.ch

Promotion de la santé avec « Vieillir en forme »

Outre de nombreuses autres offres, Pro Senectute canton de Berne dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers expérimentés bénéficiant d'une formation complémentaire en promotion de la santé, prévention et conseil. Notre équipe spécialisée « Vieillir en forme » vous aide à préserver et à renforcer vos capacités physiques, psychiques et mentales !

Les fiches d'information de « Vieillir en forme » fournissent aux seniors des informations de base sur des thèmes liés à la promotion de la santé.

Pour plus d'informations :
www.hirncoach.ch
www.hirnliga.ch/fr/

Liens sociaux

Entretenez des liens sociaux avec vos ami·es, vos connaissances, vos voisin·es, vos partenaires de sport et vos enfants. Cuisiner avec d'autres personnes, aller au théâtre, faire du sport, échanger, faire des jeux ou apprendre une nouvelle langue : il n'y a rien de mieux pour l'esprit.

Gardez l'esprit ouvert

Gardez l'esprit ouvert aux nouveautés (Internet, ordinateur, applications, etc.). Considérez les changements comme une opportunité de vous développer et d'évoluer en permanence.

Culture

Allez au théâtre, au cinéma, à des concerts ou dans des musées pour nourrir votre curiosité culturelle. Ces expériences enrichissent votre capacité de réflexion, élargissent vos horizons et stimulent votre créativité.

Évitez la routine

Évitez la routine mentale, car elle est le plus grand ennemi de la santé du cerveau. Mettez-vous au défi en cherchant de nouvelles expériences et de nouvelles occasions d'apprendre afin de stimuler votre forme mentale.

Écouter est bon pour le cerveau

Si vous entendez moins bien, faites contrôler votre audition. Les troubles auditifs compliquent les interactions et la participation sociales, ce qui contribue au déclin mental. Utilisez une aide auditive et profitez à nouveau pleinement de l'univers des sons !

Musique

Chantez, écoutez activement de la musique ou jouez d'un instrument. La musique favorise la santé cognitive et stimule votre vivacité d'esprit.

Plus forts ensemble

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien !

Faire un don maintenant avec Twint :



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



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Compte pour les dons
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6