Où obtenir des informations supplémentaires?

L'organisation Pro Senectute de votre région répond volontiers à vos questions.

Pro Senectute Region Bern

Muristrasse 12
Postfach

3000 Bern 31

Telefon 031 359 03 03

Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2 Postfach 152

3602 Thun

Telefon 033 226 60 60

Pro Senectute Region Biel/Bienne-Seeland

Steinweg 26 Zentralstrasse 40
Postfach 171 Postfach 940
3250 Lyss 2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11 Telefon 032 328 31 11

Pro Senectute Emmental Oberaargau

Bützbergstrasse 19 4900 Langenthal Telefon 062 916 80 90

Pro Senectute Arc Jurassien

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes Téléphone 032 886 83 80

www.zwaeginsalter.ch

Profitez de nos offres et augmentez vos chances de rester en bonne santé et autonome!

Sous l'organisation faîtière Pro Senectute Canton de Berne

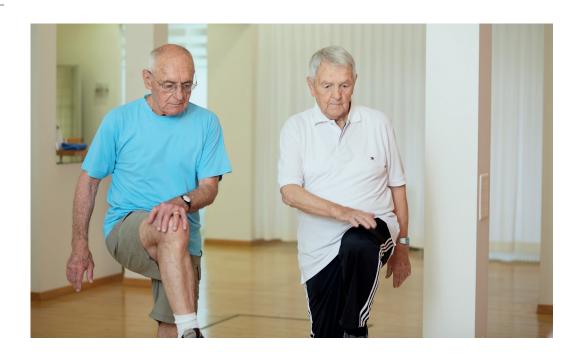
Photos: © Promotion Santé Suisse/ Peter Tillessen



Vieillir en forme

Des offres pour maintenir sa qualité de vie

ZIA-Flyer_Franz_2017_def.indd 2-3 08.06.17 12:56





Objectifs de la promotion de la santé

Vieillir en forme, un programme qui encourage les personnes concernées à préserver leur santé et leur qualité de vie et dont les grands axes sont:

- constituer des réserves (physiques, psychiques et mentales) et renforcer les ressources personnelles
- élaborer conjointement des moyens d'agir
- éviter les risques
- rester autonome et retarder l'apparition d'une dépendance

Conseils personnalisés

Vous souhaitez vous entretenir de votre situation avec un(e) professionnel(le)? Alors profitez de notre offre de conseils personnalisés à domicile ou dans un centre de consultation.

Vous aurez l'occasion de faire le point sur votre situation personnelle et d'aborder avec un(e) spécialiste diplômé(e) en soins infirmiers toutes les questions que vous vous posez en matière de santé physique, psychique et sociale.

Manifestations

Dans le cadre de cours et de manifestations portant sur le thème de la santé et de l'autonomie, les collaboratrices et collaborateurs du projet vous font part de leurs idées pour vous aider à organiser la vie au quotidien. Ils favorisent également les contacts, les rencontres et les échanges.

Les manifestations sont organisées en collaboration avec différents partenaires (groupements d'aînés, organisations professionnelles, associations, paroisses) dans de petites et grandes communes partout dans le canton.

Le calendrier des manifestations peut être consulté en ligne sous www.zwaeg insalter.ch/Agenda. Vous pouvez également vous renseigner auprès de l'antenne Pro Senectute de votre région.

A qui s'adressent nos offres?

Vieillir en forme s'adresse aux personnes à partir de 65 ans qui vivent chez elles.

Financement du programme

Vieillir en forme est financé par la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne. Les prestations sont gratuites pour les personnes domiciliées dans le canton.

ZIA-Flyer_Franz_2017_def.indd 4-5 08.06.17 12:56