

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



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.zwaeginsalter.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.