

Les clés du Bien vieillir



Pourquoi...

La plupart des problèmes de santé rencontrés avec l'âge pourraient être évités ou retardés en adoptant certaines habitudes de vie. Chacun peut agir sur sa santé grâce à des comportements protecteurs. Bien souvent, nous les connaissons, mais ne savons pas toujours comment les appliquer au quotidien.

Cette séance propose d'échanger avec les seniors sur les habitudes de vie à privilégier pour vieillir en bonne santé : celles qu'ils adoptent déjà et celles qui seraient intéressantes à mettre en place. A chacun de faire ses propres choix !



Contenu...

A partir de cartes illustrées sur 7 thématiques (prévention santé, alimentation, activité physique, activité cérébrale, vie affective et sociale, logement) :

- ✓ Explorer les représentations et connaissances sur la santé
- ✓ Echanger et s'informer sur les habitudes de vie à favoriser



Déroulement...

- ✓ Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- ✓ Durée : **1h30**
- ✓ animateur : **Conseiller prévention**
- ✓ Nombre de participants conseillé : 15 à 20



Objectifs...

- ✓ Sensibiliser les personnes de 60 ans et plus à la nécessité de privilégier des comportements protecteurs pour sa santé, dans l'objectif de se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres et bien chez soi !
- ✓ L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile.