



Centre de consultation de Liebefeld
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Téléphone 031 359 03 03

Centre de consultation de Berne
Bernser Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Berne
Téléphone 031 359 03 03

Centre de consultation de Thun
Malerweg 2, Case postale 152
3602 Thun
Téléphone 033 226 60 60

Centre de consultation d'Interlaken
Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Téléphone 033 226 60 60

Centre de consultation de Bienne
Rue Centrale 40, Case postale 940
2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 328 31 11

Centre de consultation de Lyss
Steinweg 26, Case postale 171
3250 Lyss
Téléphone 032 328 31 11

Centre de consultation de Burgdorf
Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Téléphone 034 420 16 50

Centre de consultation de Konolfingen
Chisenmattweg 32, Case postale 108
3510 Konolfingen
Téléphone 031 790 00 10

Centre de consultation de Langenthal
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Téléphone 062 916 80 90

Pro Senectute Arc Jurassien
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Téléphone 032 886 83 80

Faites un don avec TWINT



Pro Senectute canton de Berne
info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Compte pour les dons
CH98 0900 0000 3000 0890 6

Promotion de la santé avec «Vieillir en forme»

Offres pour le renforcement de la santé

Canton de Berne
be.prosenectute.ch



Promotion de la santé

Pro Senectute canton de Berne



En tant que principale organisation spécialisée pour toutes les questions liées à l'âge et à la vieillesse, 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.

«Vieillir en forme»

L'équipe de «Vieillir en forme» est composée d'infirmières expérimentés ayant suivi des formations complémentaires dans les domaines de la promotion de la santé, de la prévention et du conseil.

Nous soutenons les personnes en âge AVS vivant à domicile en leur apportant notre savoir-faire et notre expérience pour le maintien et le renforcement de leurs capacités physiques, psychiques et mentales:

- **Maintenir son autonomie**
- **Réduire les risques**
- **Renforcer ses ressources et ses réserves**

Nous partageons également volontiers notre vaste savoir-faire avec les spécialistes intéressés et d'autres organisations actives dans le domaine des personnes âgées.

Contactez-nous auprès d'un centre de consultation de Pro Senectute canton de Berne ou via l'adresse e-mail zwaeginsalter@be.prosenectute.ch. Nous vous contacterons aussi rapidement que possible pour un rendez-vous. Pour les événements, vous pouvez également consulter le site Internet: www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme/evenements



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Une prestation de Pro Senectute canton de Berne, sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

Offres pour les personnes âgées, leurs proches ainsi que les personnes de référence

Les offres ci-dessous sont généralement gratuites pour les seniors du canton de Berne.

Consultations en matière de santé

Nous vous conseillons volontiers dans nos centres de consultation, chez vous ou par voie électronique pour vos questions en matière de santé. Possible également en présence de proches ou d'une personne de référence si vous le souhaitez. Cette offre est à la fois professionnelle, confidentielle et un bon investissement pour votre avenir!

Événements

Dans le cadre des manifestations publiques, nous fournissons des informations utiles et pratiques sur des thèmes en lien avec la promotion de la santé des personnes âgées. Ces manifestations sont réalisées en étroite collaboration avec les communes et les organisations partenaires.

- Elles offrent l'opportunité d'aborder des thèmes spécifiques plus en détail au sein de petits groupes animés et de nouer de nouveaux contacts.
- Lors de manifestations à plus grande échelle, vous pouvez découvrir de nouveaux concepts pour améliorer votre santé ainsi que les offres actuelles de votre région.

Nos thèmes

- Activité physique: mobilité, équilibre, force et prévention des chutes
- Alimentation chez les personnes âgées
- Santé psychique, perte de proches, solitude, etc.
- Accepter de l'aide, prendre soin de soi
- Sommeil, gestion du stress, effort/détente
- Santé mentale
- Prévoyance médicale
- Les sens (ouïe, vue, odorat, goût, toucher)
- Planification en matière de santé, directives anticipées
- Gestion de la douleur et médicaments



Vieillir en forme