



## Bien Vieillir en Dordogne

# 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 !

### Déroulement

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

### 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**

### Objectif

- **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.**



À la fin de la séance  
un ensemble de  
documents est remis  
à chaque participant.

#### L'action en quelques chiffres

Depuis 2011, **plus de 700 séances** « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes près de **12 500 participants.**

**Nouveauté 2019**

**cassiopea**  
Depuis **30 ans**  
PRÉVENTION SENIORS

**Renseignements et inscriptions**

**05 53 53 20 40**

Avec le soutien de la Conférence  
des financeurs de la Dordogne et :



**cassiopea**  
Depuis **30 ans**  
A votre écoute  
chaque jour