

Promotion de la santé

Avec l'âge, les gens changent. Il peut devenir plus difficile de se souvenir de certaines choses ou de se déplacer en toute sécurité. Le corps a également besoin d'autres nutriments qu'auparavant. Une aide précoce, une activité physique ciblée et une alimentation saine contribuent à rester autonome plus longtemps. Il existe de nombreuses offres qui soutiennent au quotidien - pour les personnes concernées et pour leurs proches.

Démence

Lorsque la mémoire s'affaiblit ou que les oublis se multiplient, il est judicieux de procéder à un examen médical. Les médecins peuvent déterminer s'il existe des signes de démence (Demenz). Différents services spécialisés proposent des conseils, une prise en charge et un soulagement aux familles concernées.

Sécurité - prévenir les chutes

Une activité physique ciblée renforce les muscles et l'équilibre. Le quotidien devient ainsi plus sûr et l'autonomie est maintenue plus longtemps. L'exercice physique contribue également à améliorer le bien-être. Les activités quotidiennes telles que monter les escaliers ou faire le ménage peuvent être effectuées de manière sûre et stable et l'autonomie est maintenue plus longtemps.

Alimentation et vieillesse

En vieillissant, le corps a besoin d'une alimentation différente. Il a besoin de moins de calories et plus de protéines. Les muscles et les os restent ainsi forts. Les aliments riches en vitamines et en minéraux sont aussi bons pour la santé.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

www.hallo-aargau.ch/fr/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung