

SAN+É  
65



## En santé à tout âge !

Le programme d'action cantonal  
de promotion de la santé concernant  
les personnes de 65 +



## **IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER SA SANTÉ, MÊME APRÈS L'ÂGE DE LA RETRAITE !**

Au travers de son plan d'action cantonal, le Département des finances et de la santé souhaite :

- favoriser l'autonomie et l'indépendance des 65 +.
- promouvoir un environnement de vie favorable à l'activité physique, à une alimentation équilibrée et au lien social.
- promouvoir et favoriser l'accessibilité aux ressources existantes dans le canton à même de soutenir les 65 + et leur entourage.

## **EXEMPLES DE MESURES**

### **Tables d'hôtes**

Les tables d'hôtes permettent aux 65+ de partager régulièrement un bon repas et de créer des liens.

### **Gym à domicile**

La DomiGym permet aux seniors dont la mobilité est fortement limitée de pratiquer de la gym à domicile sous la conduite d'une monitrice.

## **Environnement de vie**

Le canton souhaite valoriser les mesures de prévention et de promotion de la santé soutenues ou mises en œuvre par les communes, car il est important de permettre aux seniors de rester actifs près de chez eux.

## **Prévenir les chutes**

Des cours de prévention des chutes afin d'aider les 65 + à garder l'équilibre seront plus largement disponibles dans le canton.

## **PUBLIC-CIBLE**

Le PAC 65 + s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile.



## **MAIS ENCORE...**

- de la formation continue.
- de la mise en réseau.
- un accès facilité à l'information concernant les 65+.
- des groupes d'entraide.

## **CONTACT**

### **Service de la santé publique**

J.-L.-Pourtalès 2

2000 Neuchâtel

### **Lysiane Ummel Mariani**

Déléguée à la promotion de la santé

032 889 52 19

[lysiane.mariani@ne.ch](mailto:lysiane.mariani@ne.ch)

### **Sabrina Rinaldo Adam**

Chargée de programme Alimentation  
et Activité physique

032 889 52 05

[sabrina.rinaldo@ne.ch](mailto:sabrina.rinaldo@ne.ch)