

## La prévention pour le maintien de l'autonomie

### **1. Une activité physique régulière et adaptée**

Elle est porteuse de bénéfices sur le plan moteur, psychologique et social. Elle permet :

- La lutte contre la perte de masse musculaire
- L'équilibre et la prévention des chutes
- La prévention de maladies cardio-vasculaires

### **2. Une bonne alimentation**

Elle consiste à varier et équilibrer son alimentation, à protéger sa santé en choisissant ses aliments, et à se faire plaisir.

### **3. Des relations sociales**

Pour participer activement à la vie de la cité : bénévolat, tutorat, clubs, animation et création d'association, conférences, œuvres artistiques, actions intergénérationnelles ...

### **4. Un bon suivi médical**

Le rôle du médecin généraliste ou spécialiste est primordial, un contrôle régulier permet des dépistages précoces.

### **5. Des activités cognitives**

Pour apprendre à mobiliser l'attention, soutenir la concentration, développer l'expression orale, mais aussi s'amuser, se faire des amis...

---

La Treille – 8 Allée des Vignerons – 34500 BEZIERS –  
☎ 04.67.49.80.42 - 📠 04.67.49.99.81 – Email : beziers@servisud.fr

255 Allée de la Marqueroise – 34433 SAINT JEAN DE VEDAS CEDEX –  
☎ 04.99.52.22.96 - 📠 04.99.52.22.90 – Email : saintjean@servisud.fr

**6. Adapter son logement**

Pour plus de confort, d'accessibilité et éviter les accidents domestiques et les chutes.

**7. Continuer à faire des projets**

Ne serait ce que des micro-projets à la journée susceptibles d'apporter du bien être : cela suscitera « l'envie d'avoir envie »

---

La Treille – 8 Allée des Vignerons – 34500 BEZIERS –  
☎ 04.67.49.80.42 - 📠 04.67.49.99.81 – Email : beziers@servisud.fr

255 Allée de la Marqueroise – 34433 SAINT JEAN DE VEDAS CEDEX –  
☎ 04.99.52.22.96 - 📠 04.99.52.22.90 – Email : saintjean@servisud.fr