

Senior-e-s en santé



Vieillir en forme

Passer à table

Savourer la vie

Vieillir en forme

Rester en mouvement contribue à garder la forme.

Une des clés pour préserver votre musculature et vos os, favoriser votre mobilité et prévenir certaines maladies est la pratique d'une activité physique régulière.

Tenez compte de vos capacités et choisissez une activité adaptée qui vous fait plaisir, à réaliser seul-e ou en groupe. Chaque minute est bénéfique, mais l'idéal est d'en pratiquer 20 à 30 minutes chaque jour pour atteindre minimum 2.5 heures par semaine.



Marchez, jardinez ou encore faites le ménage : pensez à intégrer du mouvement dans votre vie quotidienne ! C'est aussi possible en empruntant les escaliers ou encore en se rendant à ses rendez-vous à pied ou à vélo.

Si le cœur vous en dit, vous pouvez également pratiquer une activité sportive de moyenne ou de haute intensité, selon vos possibilités.

Quelques idées : danser, nager, faire de la gymnastique, courir, partir en randonnée.



Pour faire le plein de vitamine D, optez pour des activités en plein air et contribuez ainsi à renforcer votre santé osseuse.

Envie de tisser de nouveaux liens et profiter de beaux moments de partage ? Inscrivez-vous à un programme d'activités dans votre région. Pour obtenir des informations, pensez à contacter votre commune.

Passer à table

Avoir une alimentation équilibrée aide à rester en bonne santé.

Chaque jour, manger de tout en quantités adaptées permet de maintenir un poids stable et d'apporter à l'organisme toutes les substances nécessaires.

Pour profiter pleinement de vos repas, prenez soin de vos dents sans oublier les visites régulières chez le dentiste.

Consommez quotidiennement des fruits, des légumes et des féculents sans oublier d'**apporter suffisamment de protéines**. Elles sont essentielles pour entretenir la masse musculaire et osseuse.



A chaque repas, intégrez un aliment riche en protéines tel que :



Viande



Lait, yogourt ou séré



Poisson



**Légumineuses
(ex. : lentilles, pois chiches,
haricots secs)**



Œuf



Fromage



**Tofu (soja), seitan (blé),
Quorn (champignon)**

Optez pour un maximum de variété dans vos repas afin de vous assurer encore plus de plaisir !

Avec l'âge, la sensation de soif diminue ou peut même disparaître. C'est pourquoi il est conseillé de s'habituer à boire tout au long de la journée, pendant et entre les repas.

Portez une attention particulière à votre hydratation en buvant chaque jour au moins 1.5 litre d'eau ou de boissons non sucrées.

Astuces

- Préparez une bouteille d'1.5 litre chaque matin, que vous boirez au fil de la journée.
- Buvez à chaque fois que vous mangez.
- Variez les boissons : tisanes, eau plate, gazeuse ou encore eau aromatisée.



Savourer la vie

**Manger c'est prendre du temps pour soi,
seul-e ou avec des personnes qu'on aime.**

Pour rendre le moment du repas plus convivial, pensez à inviter votre famille, vos amis ou encore vos voisins.

Soignez le cadre avec une belle table, des assiettes joliment dressées et un endroit accueillant.



Envie de profiter sans avoir besoin de cuisiner?
Faites-vous plaisir avec un bon repas au restaurant ou
livré à votre domicile.

Il est aussi possible de rejoindre une table d'hôte auprès
de Pro Senectute, ou encore de profiter d'un repas
accompagné proposé par la Croix-Rouge fribourgeoise.
Pour obtenir plus d'informations sur les offres disponibles,
contactez votre commune.



**A table, nos 5 sens sont en éveil, prenez le temps
de les écouter.**

Contact

Croix-Rouge fribourgeoise
Service Santé
Rue G.-Techtermann 2
1700 Fribourg
Tél. 026 347 39 58/59
service.sante@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch
www.manger-bouger-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIBOURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSO



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Août 2021