

Santé et prévention

Retrouvez quelques conseils pratiques pour bien vieillir. En cas de problèmes de santé, il est important de consulter rapidement. Avant la survenue de troubles importants, il est également possible pour les seniors d'effectuer un certain nombre de consultations à titre préventif.

Il est indispensable pour bien vieillir, de rester en contact avec les autres mais aussi de penser à soi, de veiller à sa santé...

Il est possible de prévenir le vieillissement en respectant quelques règles de vie simples.

Être bien dans son corps

- ▶ L'activité physique est votre meilleure alliée. Au moins trente minutes d'activité physique au moins cinq jours par semaine, sont indispensables pour rester en forme plus longtemps et garder le moral. Sachant qu'activité physique ne rime pas forcément avec sport, tout exercice, qui met votre corps en mouvement et vous amène à dépenser de l'énergie, est à prendre en compte : jardiner, bricoler, monter des escaliers, faire les courses à pied ou promener son chien...
- ▶ Soigner son alimentation. Il est important de manger équilibré afin d'éviter les carences, de maintenir une bonne répartition des repas au long de la journée, de prévenir la déshydratation en buvant au moins un litre de liquide réparti sur la journée.





Être bien dans sa tête

En vieillissant, il est important d'entretenir sa mémoire et de continuer à échanger avec les autres. Il est ainsi utile de stimuler sa mémoire par le biais de jeux en solo ou encore mieux, à plusieurs.

➤ Découvrez tous les conseils utiles sur le site www.pourbienvieillir.fr 

Le CCAS d'Écully propose tout au long de l'année des ateliers et des conférences de prévention gratuits.



Renseignez-vous à la Maison de la Solidarité, tél. : 04 78 64 17 00

CONSULTER LES PROFESSIONNELS DE SANTE 

SE FAIRE VACCINER 

EFFECTUER UN EXAMEN DE SANTE 

EFFECTUER UN BILAN DENTAIRE 

EN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE 

RÉBÉNÉFICIER D'UNE CONSULTATION DE GÉRONTOLOGIE 

BÉNÉFICIAIRE D'UNE CONSULTATION DE GERONTOLOGUE

BÉNÉFICIAIRE D'UNE CONSULTATION MÉMOIRE



ÊTRE SOIGNÉ À DOMICILE



Ville
d'Écully

MAIRIE D'ÉCULLY

1 place de la Libération
CS 80212
69134 écully Cedex

HORAIRES :

Lun - Ven : 8h30 > 12h - 13h30 > 17h
Samedi : 8h30 > 12h

Etat-civil-affaires générales : même
horaires sauf lundi : journée continue
de 10h à 17h

Ce site utilise des cookies pour favoriser votre navigation et enrichir les contenus qui vous sont proposés.
Vous pouvez néanmoins les désactiver à tout moment si vous le souhaitez.

✓ OK, tout
accepter

Personnaliser