

J'AI UNE QUESTION SUR

JE CONTACTE

L'ALIMENTATION
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pôle APSA
03 89 62 19 62
sante-sudalsace.org

LES RISQUES DE CHUTES



Réseau APA
03 89 32 78 78

LA VACCINATION



Mon médecin traitant
Mon pharmacien

LE SUIVI BUCCO-DENTAIRE



UFSBD
03 89 45 49 19

LES ADDICTIONS



CSAPA - LE CAP
03 89 33 17 99

M ta Santé
en route pour la prévention

PRÉVENTION

INFORMATION

DÉPISTAGE

GRATUIT

MES CONSEILS
M TA SANTÉ
SÉNIORS
65 ANS OU PLUS

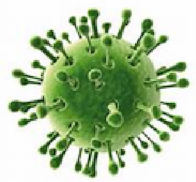


Ne pas jeter sur la voie publique

VACCINATION

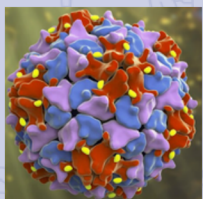


vaccination-info-service.fr



GRIPPE SAISONNIÈRE

Vaccination chaque année pour les 65 ans ou plus



DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE

Rappel à 65 ans, puis tous les 10 ans



ZONA

de 65 à 74 ans (dose unique)

RISQUE DE CHUTES



J'aménage mon intérieur (enlever les tapis, installer une douche...)

Je me lève lentement



Je passe des moments ensoleillés à l'extérieur pour renforcer mes os

Je choisis des vêtements pratiques



Je bouge et je m'alimente pour garder une bonne masse musculaire



J'AI UNE QUESTION SUR

JE CONTACTE



JE SUIS MALTRAITÉ



39 77

gratuit
lundi au vendredi
9h-19h
samedi - dimanche
9h-13h 14h - 19h

JE ME SENS SEUL



Réseau APA

03 89 32 78 78



Solitud'écoute

gratuit
0800 47 47 88
tous les jours 15h-20h



RECHERCHE DE MÉDECIN TRAITANT



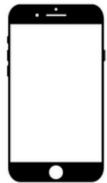
CPTS MA

09 73 03 33 13 du lundi
au vendredi de 09h00 à
12h00 et de 13h30 à
18h00

icope60 ans

ou plus ?

Testez votre
FORME
en 10 minutes



A l'aise avec
le numérique



Téléchargez l'application ICOPE Monitor ou tapez icopebot dans votre moteur de recherche et suivez les instructions.



**Pas fan du numérique,
remplissez la version papier
ou adressez-vous à votre
professionnel de santé.**

RÉDUIRE LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES

BOUGER TOUS LES JOURS



ARRÊTER DE FUMER ET MODÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL



MANGER ÉQUILIBRÉ



À LIMITER

Graisses- Sucre-Sel



1 À 2 FOIS PAR JOUR

Viande - Poisson - Oeuf



3 À 4 PAR JOUR

Produits laitiers



À CHAQUE REPAS



Féculents



À TOUS LES REPAS



Légumes et fruits



À VOLONTÉ



ADDICTIONS



Alcool Info Service : 0980 980 930
ou www.alcool-info-service.fr

Je ne bois pas plus de 2 verres et pas tous les jours



Tabac Info Service : 39 89
www.tabac-info-service.fr

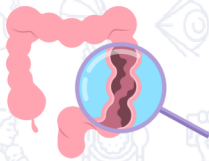
Toutes addictions : CSAPA Le CAP : 03 89 33 17 99 ou contact@le-cap.org



DÉPISTAGE DES CANCERS

CANCER COLORECTAL

Dépistage organisé tous les 2 ans pour les 50 - 74 ans
contact@sacecolon@depistagecancer-ge.fr - 03 89 12 07 13



CANCER DU SEIN

Dépistage organisé tous les 2 ans pour les 50 - 74 ans
contact68sein@depistagecancer-ge.fr - 03 89 12 07 13



SOMMEIL

zzz



Je me couche et me lève à horaires réguliers

J'évites les stimulants après 17 h (alcool, thé, café, soda...)



17:00

PRÉVENTION DES RISQUES DE FRAGILITÉS LIÉS À L'ÂGE



Pour un bilan rapide de 6 fonctions essentielles

Une orientation si nécessaire vers un spécialiste ou un service hospitalier

Complémentaire au suivi médecin traitant



HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



x2 Je me brosse les dents 2 fois pendant 2 minutes



1 Je vais chez le dentiste 1 fois par an