



Suite à votre test ICOPE, une ou plusieurs **fragilités** ont été **repérées**.

Des **recommandations personnalisées** ainsi que des **ateliers** vous sont proposés à **Marseille 4^e et 5^e**, en lien avec les fonctions à surveiller.



Mémoire



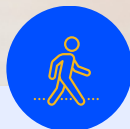
Nutrition



Vision



Audition



Mobilité



Psychologie



Mémoire



Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire, souvent liés au vieillissement naturel du cerveau.

Votre cerveau, tel un muscle, a besoin d'exercice pour rester en forme.

Comment stimuler votre mémoire ?

- En **lisant** régulièrement de nouveaux livres
- En **apprenant** de nouvelles disciplines : musique, langues étrangères, bricolage, loisirs créatifs...
- En **jouant** à des jeux de société, de cartes, mots croisés, jeux vidéo....



Lieux / structures qui proposent des ateliers mémoire/cognition

- Maison du Bel âge :

5 avenues : 04 13 31 68 11 (15 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)

Camas : 04 13 31 59 56 (5 rue du Dr Simone Sedan 13005 Marseille)

- Entraide Solidarité 13 :

Marx Dormoy : 04 13 31 03 96 (33 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)

Jean Martin : 04 13 31 04 02 (10 rue Jean Martin 13005 Marseille)

Centres municipaux d'animation :

- CMA Fédération Retraités : 04 91 49 65 95 (14 bd Meyer 13004 Marseille)
- CMA Hopkinson : 04 91 34 03 83 (52 rue Beau 13004 Marseille)
- CMA Madon : 04 13 94 85 12 (5 rue Madon 13005 Marseille)



Audition



Avec l'âge, l'audition peut baisser, c'est ce qu'on appelle la presbycousie. Elle est due à l'usure naturelle de l'oreille et touche surtout les sons aigus.

Mieux entendre pour mieux vivre : ne laissez pas la presbycousie vous isoler !



1

Créez un environnement calme

réduisez le bruit de fond et privilégiez les conversations en face-à-face à 1-2 m pour mieux comprendre.



2

Faites vérifier votre audition régulièrement

consultez un audioprothésiste tous les deux ans et utilisez vos aides auditives.



3

Protégez vos oreilles

évitez les bruits forts et portez des protections auditives, limitez le volume des écouteurs.

Lieux / structures qui proposent des ateliers audition

- Entraide Solidarité 13 :
Marx Dormoy : 04 13 31 03 96 (33 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)
Jean Martin : 04 13 31 04 02 (10 rue Jean Martin, 13005 Marseille)

Centres municipaux d'animation :

- CMA Fédération Retraités : 04 91 49 65 95 (14 bd Meyer 13004 Marseille)
- CMA Madon : 04 13 94 85 12 (5 rue Madon 13005 Marseille)



Pour prévenir l'apparition des troubles liés à l'âge et maintenir un état nutritionnel satisfaisant, l'alimentation, combinée à l'activité physique, est une des solutions clé. Il est donc essentiel de connaître vos besoins nutritionnels pour bien vieillir.

*L'alimentation et le mouvement,
vos alliés pour bien vieillir !*



1



Mangez varié

fruits, légumes,
protéines légères et
céréales complètes
chaque jour.

2



Buvez régulièrement

6 à 8 verres d'eau
par jour, complétés
par des soupes ou
tisanes.

3



Prenez soin de vos os

consommez des
produits laitiers, du
poisson gras et profitez
un peu du soleil.

Lieux / structures qui proposent des ateliers nutrition

- Maison du Bel âge :
5 avenues : 04 13 31 68 11 (15 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)
Camas : 04 13 31 59 56 (5 rue du Dr Simone Sedan 13005 Marseille)
- Maison Sport Santé : 04 91 14 57 08 (23 rue Louis Astruc 13005 Marseille)



Vision



La DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) peut gêner la vision en vieillissant. Elle peut faire onduler les lignes droites, gêner la perception des couleurs, réduire la vision dans le noir ou faire apparaître des taches sombres dans le champ de vision.



1

Eclairez bien votre espace

utilisez une lumière douce près de votre zone de lecture pour éviter la fatigue oculaire.



2

Protégez votre vue

faites des pauses visuelles toutes les 20 mn, pratiquez des exercices oculaires et mangez des aliments riches en oméga-3, vitamines A et C.



3

Faites contrôler votre vue

consultez un ophtalmologiste tous les 2 ans et portez vos lunettes ou verres adaptés.

Lieux / structures qui proposent des ateliers vision

- ARRADV (Association de Réadaptation et de Réinsertion pour l'Autonomie des Déficiants Visuels) : 04 91 42 53 11 (9 bd Fabrici 13005 Marseille)

- Entraide Solidarité 13 :

Marx Dormoy : 04 13 31 03 96 (33 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)

Jean Martin : 04 13 31 04 02 (10 rue Jean Martin 13005 Marseille)

Centres municipaux d'animation :

- CMA Fédération Retraités : 04 91 49 65 95 (14 bd Meyer 13004 Marseille)
- CMA Hopkinson : 04 91 34 03 83 (52 rue Beau 13004 Marseille)
- CMA Madon : 04 13 94 85 12 (5 rue Madon 13005 Marseille)



En bougeant régulièrement, vous gardez votre autonomie plus longtemps. L'activité physique adaptée vous aidera à rester en forme et à prévenir la dépendance.



1

Pratiquez une activité physique régulière

30 minutes par jour pour rester actif (marche, vélo, aquagym...)



2

Travaillez votre force et votre équilibre

faites des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre 2 à 3 fois/semaine pour prévenir les chutes.



3

Sécurisez votre domicile

installez des barres d'appui, des tapis antidérapants et assurez un bon éclairage

Lieux / structures qui proposent des ateliers mobilité

- Entraide Solidarité 13 :
Marx Dormoy : 04 13 31 03 96 (33 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)
Jean Martin : 04 13 31 04 02 (10 rue Jean Martin 13005 Marseille)
- Centre municipal d'animation CMA Fédération Retraités : 04 91 49 65 95 (14 bd Meyer 13004 Marseille)
- Rest'en Forme 06 33 80 73 56
- APA.cool 06 33 80 73 56 (cours en visio)
- Maison Sport Santé : 04 91 14 57 08 (23 rue Louis Astruc 13005 Marseille)
- New school 07 62 14 97 74
- Aqua Studio 07 71 03 99 38 (23 rue Edmond Dantès 13004 Marseille)
- Cyclotopia 06 78 25 53 46, (32 rue Yves Chapuis 13004 Marseille)
- Maison du Bel âge :
5 avenues : 04 13 31 68 11 (15 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)
Camas : 04 13 31 59 56 (5 rue du Dr Simone Sedan 13005 Marseille)



Avec l'âge, certains troubles psychologiques peuvent apparaître ou s'aggraver. Surveillez des signes tels que la tristesse persistante, l'isolement, l'anxiété, la perte d'intérêt pour les activités habituelles ou des troubles du sommeil. **Ces signes ne sont pas une fatalité du vieillissement : en parler, c'est déjà agir.**



Ne vous isolez pas

échangez régulièrement avec votre famille, amis et voisins pour éviter l'isolement.



Stimulez votre esprit

pratiquez des jeux de mémoire, lisez, apprenez de nouvelles choses et laissez libre cours à votre créativité (peinture, musique).



Prenez soin de vos émotions

faites des pauses de relaxation et consultez un professionnel si vous ressentez de l'anxiété ou de la dépression.

Liste des partenaires qui proposent des ateliers psychologiques

- Association A3 (pour les aidants) : 04 91 70 76 53 (270 bd de Sainte-Marguerite 13009 Marseille)
- Centre municipal d'animation CMA Hopkinson : 04 91 34 03 83 (52 rue Beau 13004 Marseille)
- Centre municipal de ressources Madon : 04 13 94 85 12 (5 rue Madon 13005 Marseille)
- Maison du Bel âge :

5 avenues : 04 13 31 68 11 (15 rue Marx Dormoy 13004 Marseille)

Camas : 04 13 31 59 56 (5 rue du Dr Simone Sedan 13005 Marseille)



ACTIV'SANTÉ
Marseille 4^e / 15^e

Contactez-nous pour plus d'informations sur le test ICOPE :

CPTS Activ'Santé
09 87 42 09 35
contact@activ-sante.fr