

ProjetSanté est une association à but non lucratif émanant de l'ensemble des communes précédemment propriétaires de l'Hôpital régional de Sierre-Loèche.

Notre mission Valoriser le patrimoine immobilier resté en main des communes, dont l'ancien hôpital devenu l'Ecole de design et haute école d'art du Valais (édhéo) et le bâtiment du personnel. L'ex-Clinique Sainte-Claire, dont nous conduisons la transformation en EMS (Résidence Plantzette), fait partie de ce patrimoine.

A notre actif Nous soutenons financièrement des projets émanant de tiers (nouveau skatepark de Sierre, jardins thérapeutiques dans les homes, chiens d'aveugle le Copain, etc.) et organisons chaque année un concours d'affiches ouvert aux étudiants de l'édhéo.

Nos conférences Nous en organisons quatre par année. Ces soirées publiques, animées par d'éminents spécialistes, portent sur des thèmes d'actualité touchant à la santé et au mieux-être : troubles du sommeil, plantes anti-âge, hypnose, techniques pour apaiser la douleur, etc.

Notre cycle de conférences 2019

Devenir vieux, quoi de neuf ?

Ce cycle est organisé avec l'appui du CMS de la région de Sierre, dans le cadre de l'ouverture prochaine de la Résidence Plantzette.

Jeudi 4 avril à 18h30
Sierre, Hôtel de Ville

Conférence publique

Comment bien vieillir?

Prof. Christophe Büla, Chef du Service de gériatrie et réadaptation gériatrique du CHUV. Auteur de *Comment mieux vieillir*, paru en 2018.



©Shutterstock

Organisation **projetsanté** avec l'appui de



cms

Entrée gratuite

Comment bien vieillir ?

Tout organisme vivant est appelé à vieillir et les êtres humains n'échappent pas à ce processus inéluctable. Cependant, chacun d'entre nous subit les outrages du temps à son rythme et à sa manière, si bien que certains octogénaires sont en meilleure forme physique et intellectuelle que des personnes bien plus jeunes.

Certes, au-delà de 65 ans, nos fonctions vitales ont tendance à s'affaiblir et à se fragiliser. Nous sommes confrontés à un risque accru de souffrir de diverses maladies susceptibles d'affecter la plupart de nos organes, du cerveau au cœur en passant par les reins et les poumons, ou encore les systèmes digestif et urinaire. Nos os et nos articulations s'usent, notre système immunitaire lutte moins bien contre les infections et nous sommes menacés par certains cancers ou par la dépression. Notre vue et notre audition ont tendance à baisser, alors que notre peau se ride et que nos cheveux blanchissent.

Pourtant, même en l'absence de cure de jouvence et de pilule de longévité, nous pouvons agir afin de rester en forme, le plus longtemps possible. En mangeant sainement, en bougeant davantage, en faisant fonctionner nos neurones, en entretenant un réseau social, nous pouvons parvenir à retarder le processus de sénescence et à nous y adapter plus harmonieusement. Mieux vaut en effet se préparer à ses vieux jours, **car nombre d'entre nous sont promis à devenir centenaires.**