



27.04.2005 - 10:42 Uhr

Brochure Vieillir en restant autonome: Conseils pratiques pour les plus de 60 ans

Berne (ots) -

Couler une retraite paisible, cest le souhait de la majorité des gens. La nouvelle brochure de la Croix-Rouge suisse, « Vieillir en restant autonome », constitue une aide précieuse pour y parvenir. Elle fournit des informations utiles sur tout ce qui touche au quotidien: assurances, habitat, finances, alimentation, relations sociales, maladie, deuil, etc. Une bonne qualité de vie après le retrait de la vie active nest pas le fruit du hasard. Pour mettre toutes les chances de son côté, il vaut la peine de sy préparer. La brochure « Vieillir en restant autonome » répond à de nombreuses questions : Quelles assurances sont nécessaires ? Comment salimenter pour rester en forme ? Quel genre dhabitat choisir pour rester le plus longtemps à domicile ? Comment conserver ses facultés mentales ? En réfléchissant à ces questions suffisamment tôt, les futurs retraités éviteront bien des situations inconfortables.

« Vieillir en restant autonome » se veut un guide pratique et complet. Richement illustré en collaboration dun caricaturiste de renommée, il compte 176 pages A4. La brochure existe aussi en allemand et italien. Elle a été élaborée en collaboration avec la communauté dintérêt « für praktische Altersfragen » à Zürich et divers experts. Une partie du financement est assurée par Promotion santé suisse.

La brochure coûte 26 francs (TVA comprise, sans frais de port). Elle peut être commandée à la Croix-Rouge suisse, Centre logistique, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, courriel : logistikCH@redcross.ch.

Sur le site Internet www.redcross.ch, vous trouverez :
la brochure (http://www.redcross.ch/activities/health/health/d02b01_.html),
la page de titre (<http://www.redcross.ch/info/press/pool/>)
le dépliant (http://www.redcross.ch/aid/classes/PdfDokument/9502/F_file)
ce communiqué de presse (<http://www.redcross.ch/info/press/>).

Pour tous renseignements complémentaires sadresser à:

Sylvia Zehnder, collaboratrice spécialisée du service
Formation/Promotion de la santé, 031 387 73 20.

Ce texte peut être consulté sur le site Internet www.redcross.ch