

Bien vieillir chez soi



Tout le monde peut contribuer.



RESTER EN ACTIVITÉ

Rester actif ou active dans ce qui vous tient à cœur

Chaque petit geste compte pour votre santé.

Vos activités, vos liens avec votre entourage, vos projets et vos habitudes contribuent à préserver votre indépendance et votre bien-être.



RESTER EN LIEN

Bien vivre dans son quartier

La santé ne dépend pas que des soins médicaux.

L'aménagement de votre logement, l'accessibilité des lieux et une vie sociale active contribuent à rester en bonne santé.



S'INFORMER ET DÉCIDER

Choisir ce qui vous convient le mieux

Partager vos envies, vos projets et vos idées.

Explorer les possibilités autour de vous : clubs sociaux, activités culturelles, programmes de santé ou autres offres locales qui vous correspondent.

Vous décidez ce qui vous fait du bien.



LES ÉQUIPES DES CMS

Faire avec vous plutôt que faire à votre place

Encourager à faire soi-même autant que possible.

Les collaborateurs et collaboratrices des CMS soutiennent la réalisation des activités importantes pour vous, sans imposer, en favorisant votre motivation et votre indépendance.



LES ÉQUIPES DES CMS

Créer un environnement favorable au bien-être et à l'indépendance

Comprendre la personne dans son cadre de vie.

Les CMS s'engagent pour identifier avec vous les possibilités adaptées à vos envies et à votre quotidien.



LES ÉQUIPES DES CMS

Proposer une expertise locale et humaine

Développer un partenariat qui valorise vos choix.

Les équipes prennent le temps de comprendre vos besoins et vos projets. Elles vous aident à mieux comprendre les informations liées à votre santé et vous facilitent l'accès aux ressources locales disponibles.



Les CMS vaudois s'engagent à vos côtés pour préserver votre indépendance.

Découvrez le podcast « En vrai » sur la thématique du bien vieillir !

- Agir localement
- Favoriser la santé
- Préserver l'indépendance



cms-vaud.ch/en-vrai