

Equilibre-

en-marche.ch

19

Septembre 2024

«Bouger tous les jours pour garder son équilibre»

Agilité et stabilité au quotidien

Participez à un après-midi de sensibilisation et de découvertes pour la prévention des chutes. Vous pourrez écouter des conférences et participer à des ateliers pratiques : tests d'équilibre, atelier de sensibilisation, parcours d'équilibre, moyens auxiliaires, alimentation et activités sportives.

Informations

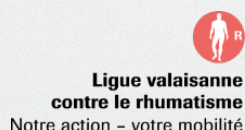
Jeudi 19 septembre 2024
De 13h30 à 18h00
École d'agriculture du Valais (EAV)
Av. Maurice-Troillet 260
1951 Châteauneuf Sion

La participation à l'événement est **gratuite**.
Aucune inscription n'est nécessaire.

Pour tout renseignement complémentaire :
www.pervalais.ch/equilibreenmarche



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



Rhône^{fm}



Programme



13h30 Accueil devant l'Ecole d'agriculture de Châteauneuf.

Dès 13h45 **« LES CLÉS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES »**

Conférence du docteur **Pierre-Alain Buchard**, président de la Ligue valaisanne contre le Rhumatisme.

Initiation au Qi-Gong et à la Zumba. Plusieurs sessions d'initiation se dérouleront tout au long de l'après-midi.

ATELIERS À CHOIX

1. Tests d'équilibre

Physio Valais

2. Maintien à domicile

CMS Sion-Hérens-Conthey

3. Contrôle de la vue et de l'audition

Mon Opticien et Mon Acousticien

4. Améliorer son autonomie avec les moyens auxiliaires

Ligue Suisse contre le rhumatisme

5. Exercices de sensibilisation à l'équilibre

Equilibre-en-marche

6. Bonnes pratiques alimentaires pour prévenir les chutes

Senso 5

14h45 **RENCONTRES ET ÉCHANGES lors d'une table ronde :**

- Physiothérapeute, expert pour la prévention des chutes
- Témoignages de seniors
- Diététicienne, spécialisée pour les seniors

17h30 **APÉRO EN MUSIQUE**

Renseignement complémentaire :
www.psvalais.ch/equilibreenmarche

