

Equilibre-

en-marche.ch

26

Septembre 2023

Événement «Equilibre en marche»

Agilité et stabilité au quotidien

Lors d'un après-midi vous pourrez écouter des conférences et participer à des ateliers pratiques : tests équilibre, atelier de sensibilisation, parcours équilibre, moyens auxiliaires, alimentation, danse participative.

Avec la présence de :

- **Roland Collombin**, multiple vainqueur de coupe du monde de ski.
- **Patrick Crettenand**, physiothérapeute et maître d'enseignement à la HES-SO Valais-Wallis .
- **Oria Liaci**, triathlète et récente meilleure Suisse à la course de montagne de Sierre-Zinal.

Informations

Mardi 26 septembre 2023
De 13h30 à 18h00
Salle de la gare Monthey
Av. de la Gare 60
1870 Monthey

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

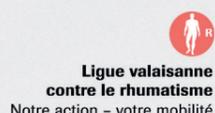
Renseignements complémentaires :
www.psvalais.ch/equilibreenmarche



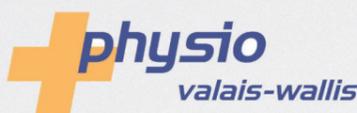
Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



BERDOZ
VISION & AUDITION



PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



BRIC
SENIORS



Programme



« LES CLÉS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES »

13h30

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

RENCONTRES ET ÉCHANGES avec des personnalités du sport :

14h30

- **Roland Collombin**, multiple champion de ski alpin.
- **Patrick Crettenand**, physiothérapeute et maître d'enseignement à la HES-SO Valais-Wallis.
- **Oria Liaci**, triathlète et récente meilleure Suissesse à la course de montagne de Sierre-Zinal.

ATELIERS À CHOIX

15h30

1. **Tests d'équilibre** | Physio Valais
2. **Maintien à domicile** | BRIC Monthey
3. **Contrôle de la vue et de l'audition** | Berdoz Optique
4. **Améliorer son autonomie avec les moyens auxiliaires** | Ligue Suisse contre le rhumatisme
5. **Exercices de sensibilisation à l'équilibre** | Equilibre en marche
6. **Astuces et bonnes pratiques alimentaires pour prévenir les chutes** | Senso 5

17h30

APÉRITIF OFFERT

Renseignements complémentaires :
www.pervalais.ch/equilibreenmarche

