

Equilibr'Age

Entraîner son équilibre à tout âge

Activités
physiques
douces



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch

Des exercices à apprendre en groupe et à pratiquer chez soi.

Pour plus de mobilité, de sécurité et d'autonomie au quotidien.

Cette prestation est destinée aux personnes qui :

- Souhaitent mieux comprendre comment fonctionne leur équilibre.
- Désirent apprendre des trucs et astuces pour l'entretenir sur la durée.
- Ont chuté dernièrement ou commencent à le redouter.

Suivie avec régularité, la méthode Equilibr'Age permet de préparer son avenir avec sérénité.





Bienfaits

Les exercices d'Équilibr'Age permettent de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre. Des techniques pour se relever plus facilement du sol y sont également enseignées.

Prix

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel. Possibilité d'assister à une séance d'essai avant inscription.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Notre service social est à votre disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

Informations utiles

- Les cours ont lieu chaque semaine, hors vacances scolaires.
- Ils sont dispensés par des moniteurs de gymnastique spécialisés en prévention des chutes.
- Les participants doivent être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel.

Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Les cours sont actuellement proposés à Echallens, Lausanne, Moudon, Morges, Nyon, Vevey et Yverdon-les-Bains.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud.

La méthode Equilibre'Age est recommandée par Pas à Pas+ d'Unisanté qui propose des consultations individuelles visant la reprise et le maintien d'une activité physique favorable à la santé.



www.pas-a-pas.ch

Elle bénéficie également du label



www.equilibre-en-marche.ch

Avec le soutien de



Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

