

18

Septembre 2025

equilibre-en-marche.ch

Agilité et stabilité au quotidien

Participez à un après-midi de sensibilisation et de découvertes autour de la prévention des chutes

Des conférences, des ateliers pratiques et des activités sportives rythmeront cet après-midi d'échanges et de prévention

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !



De 13h30 à 18h00



Salle communale

Rue des Petits-Epineys 7

1920 Martigny

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

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



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Ligue valaisanne
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Agir pour sa santé



CENTRE MÉDICO-SOCIAL
Martigny & Régions
Votre CMS, votre soutien de proximité

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

BERDOZ
VISION & AUDITION
MARTIGNY

+ physio
valais-wallis

Rhône^{fm}

Programme



13h30 Accueil

Dès 13h45 Conférence du Dr Martial Coutaz, médecin-chef du pôle Gériatrie du centre hospitalier du Valais romand

14h30 Animation en mouvement

14h45 Rencontre et échanges lors d'une table ronde

15h30 **ATELIERS AU CHOIX**

1. Tests d'équilibre

Physio Valais - Wallis

2. Maintien à domicile

CMS Martigny & Régions

3. Contrôle de la vue et de l'audition

Berdoz Vision & Audition

4. Améliorer son autonomie avec les moyens auxiliaires

Ligue Suisse contre le rhumatisme

5. Exercices de sensibilisation à l'équilibre

Ambassadrices d'Équilibre-en-marche

6. Bonnes pratiques alimentaires pour prévenir les chutes

Fondation Senso 5

7. Le dossier électronique du patient

Service de la santé publique du canton du Valais

8. Initiation à des activités sportives

Pro Senectute Valais & Ligue valaisanne contre le rhumatisme

18h

APÉRO

Renseignement complémentaire :
www.psvalais.ch/equilibreenmarche

