



Agilité et stabilité au quotidien

Le mouvement, votre meilleur
médicament !

Samedi 16 mars 2024

Salle omnisport de Beausobre
Morges



bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Equilibre-

en-marche.ch

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

LIBERTÉ
d'ÉCHOIR
canton de
vaud

Le 16 mars 2024, découvrez pourquoi le mouvement est votre meilleur médicament.

Avec l'âge, l'équilibre et la masse musculaire diminuent. C'est pour cela que les risques de chutes sont plus grands. Des solutions existent et le mouvement en fait partie. Bénéfique pour le corps et l'esprit, le mouvement permet de rester longtemps actif·ve et autonome.

Événement «Équilibre en marche»

Samedi 16 mars 2024 de 13h00 à 17h30

Salle omnisport de Beausobre,
Avenue de Vertou 2, 1110 Morges

Gratuit et sans inscription.

Habits confortables et chaussures de gym recommandés.

Accès – Mobilité douce

- Gare de Morges à 10 minutes à pied
- Bus 702 arrêt Bellevue ou Grosse-Pierre
- Bus 704 arrêt Beausobre



Programme

Conférences

- 13h30: L'équilibre, un allié à tout âge
- 14h30: Croyances et idées reçues sur l'alimentation
- 15h30: L'équilibre, un allié à tout âge
- 16h30: Croyances et idées reçues sur l'alimentation

Initiations sportives

Dès 13h30: Nordic walking, yoga, chiharmonie, Zumba, Tai Chi, etc.

Tests et conseils

Dès 13h30: Tests de condition physique et conseils par des physiothérapeutes

Stands et animations

Petite restauration

Organisation

Unisanté · Département promotion de la santé et préventions

021 545 45 14

dpsp.info@unisante.ch

activite-physique.unisante.ch

Partenaires

