

equilibre-en-marche.ch

29

Septembre 2026

Un pas vers l'équilibre

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

De 13h45 à 18h00
L'Orangerie
Place d'Ycoor
Crans-Montana

Que vous soyez randonneur aguerri ou simple amateur de balades, venez découvrir comment rester actif et confiant à chaque pas !



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



centre
médico-social
régional
SIERRE



AVEC LE SOUTIEN DE LA
Commune de
CRANS-MONTANA



Ligue valaisanne
contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité

Rhône^{fm}



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

75^{ANS}
JAHRE

PRO
SENECTUTE

MONOPTICIEN
MON ACQUSTICIEN



GENTIANES
Sécurisez votre indépendance

Programme



Dès 13h45

ACCUEIL

14h00

Conférence du Dr Pierre-Etienne Fournier, ancien médecin de la Nati et tout nouveau médecin retraité

14h45

Animation en mouvement

15h00

Rencontre et échanges lors d'une table ronde

15h45

ATELIERS AU CHOIX

- **Tests d'équilibre** - Physio Valais-Wallis
- **Maintien à domicile** - CMS Sierre et région
- **Contrôle de la vue et de l'audition** - Mon Opticien et mon Acousticien
- **Conseils marche et randonnée** - Pro Senectute
- **Soins des pieds et chaussures adaptées** - Podologue
- **Améliorer son autonomie avec les moyens auxiliaires**
Ligue Suisse contre le rhumatisme
- **Exercices de sensibilisation à l'équilibre** - Ambassadrices d'Équilibre-en-marche
- **Bonnes pratiques alimentaires pour prévenir les chutes**
Fondation Senso 5
- **Initiation au Qi Gong**
- **Fonctionnement et prestations de téléassistance** - Gentianes

18h00

APÉRO

Renseignements complémentaires :
www.psvalais.ch/equilibreenmarche

