

Les cours sont actuellement proposés à Gland, Lausanne, Vevey, Yverdon-les-Bains et Morges. D'autres offres suivront.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud.

La méthode Equibr'Age est recommandée dans le cadre de « Pas à Pas », mesure de conseil et d'accompagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé.




www.ca-marche.ch/projet/pas-a-pas/

Elle bénéficie également du label



www.equilibre-en-marche.ch

L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.

Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud



Equibr'Age

Entraîner son équilibre à tout âge

Sport
et
bien-être



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 Equibr'Age permet de préparer son avenir.



Bienfaits

Les exercices d'Equibr'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 120.- par trimestre, bilan et suivi personnalisé inclus, payables en un seul versement à réception de la facture.

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, à raison de trois modules trimestriels par an (sauf à Gland, deux trimestres).
- Ils sont dispensés par des moniteurs de gymnastique spécialisés en prévention des chutes.
- Un bilan-conseil personnalisé est assuré par des spécialistes en activités physiques adaptées.
- Les participants doivent être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel.