

## Nouveau cours de prévention des chutes « Equibr'Age » à Yverdon-les-Bains, dès la rentrée

Parce qu'il est toujours temps d'améliorer sa condition physique, Pro Senectute Vaud propose une offre de prestation variée et dynamique, adaptée à tous les seniors. À Yverdon-les-Bains, la monitrice d'Equibr'Age, Claire-Lise Zurcher se réjouit d'accueillir de nouveaux participants, dès la rentrée prochaine.

### Bouger pour être en forme et rester autonome

Aujourd'hui, on sait que la condition physique peut se conserver au fil du temps, avec un entraînement régulier. Nul besoin d'être un athlète, il convient simplement de bouger plusieurs fois par semaine pour exercer sa force et son endurance tout en saisissant chaque occasion de se mettre en mouvement, comme en privilégiant les escaliers à l'ascenseur. Rester actif ou le devenir permet de retarder certains effets indésirables du vieillissement tels que la fonte musculaire ou les troubles de l'équilibre. Bouger au quotidien peut assurer un meilleur confort de vie et accroître le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante.

### Des cours adaptés à tous les seniors

Pro Senectute Vaud propose un large éventail d'activités pour tous les retraités, quel que soit leur âge ou leur condition physique, à des tarifs préférentiels.

Equibr'Age est un programme spécifiquement conçu pour stimuler la force musculaire des jambes et du tronc ainsi que le sens de l'équilibre. Il permet d'apprendre à se relever du sol plus facilement en cas de chute et de faire le point sur d'autres facteurs de risques en lien avec le domicile ou les habitudes de vie propres à chaque personne. La répétition des exercices à domicile est vivement conseillée pour plus d'efficacité. Par ailleurs, un bilan conseil personnalisé sera assuré une fois par année par un spécialiste en activités physiques adaptées délégué par « [Pas à Pas](#) », mesure cantonale de conseil et d'accompagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé.

Le premier cours affichant complet, les seniors d'Yverdon-les-Bains et environs pourront rejoindre un tout nouveau groupe, dès le 26 août prochain. Les cours auront lieu chaque lundi de 14h30 à 15h30, à l'Espace Belgym (rue des Philosophes 5). Prix : CHF 10.- la séance, sur abonnement semestriel.

### Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Isabelle Maillard, responsable Sport et santé  
Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: [isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch](mailto:isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestation est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication de plus de 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · Téléphone 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06 · [info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch) · [vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)

IBAN  
CH85 0900 0000 1001 2385 9

