

# Programme



**13h30** Accueil devant l'Ecole d'agriculture de Châteauneuf.

**Dès 13h45** **« LES CLÉS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES »**

Conférence du docteur **Pierre-Alain Buchard**, président de la Ligue valaisanne contre le Rhumatisme.

Initiation au Qi-Gong et à la Zumba. Plusieurs sessions d'initiation se dérouleront tout au long de l'après-midi.

**ATELIERS À CHOIX**

**1. Tests d'équilibre**

Physio Valais

**2. Maintien à domicile**

CMS Sion-Hérens-Conthey

**3. Contrôle de la vue et de l'audition**

Mon Opticien et Mon Acousticien

**4. Améliorer son autonomie avec les moyens auxiliaires**

Ligue Suisse contre le rhumatisme

**5. Exercices de sensibilisation à l'équilibre**

Equilibre-en-marche

**6. Bonnes pratiques alimentaires pour prévenir les chutes**

Senso 5

**14h45** **RENCONTRES ET ÉCHANGES lors d'une table ronde :**

- Physiothérapeute, expert pour la prévention des chutes
- Témoignages de seniors
- Diététicienne, spécialisée pour les seniors

**17h30** **APÉRO EN MUSIQUE**

Renseignement complémentaire :  
[www.psvalais.ch/equilibreenmarche](http://www.psvalais.ch/equilibreenmarche)

