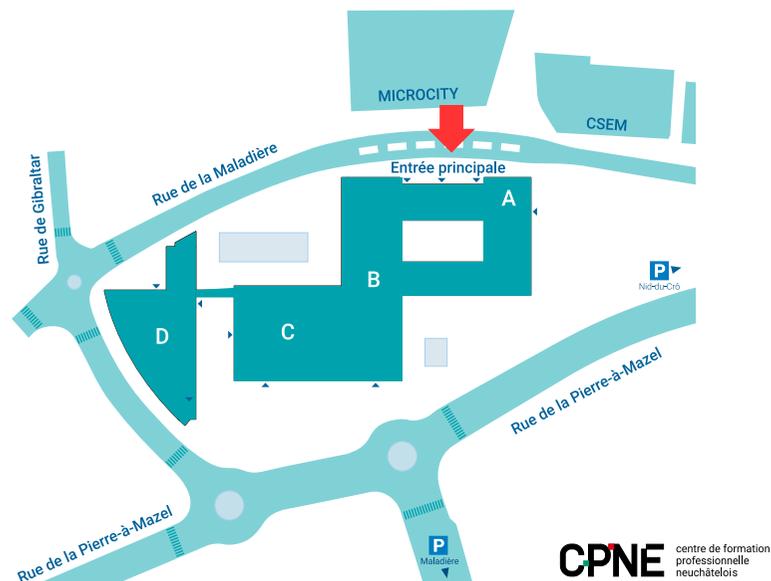


Accès

CPNE, rue de la Maladière 84 à Neuchâtel



Organisation

Service cantonal de la santé publique
Office de promotion de la santé et de la prévention
Tél. 032 889 62 00 - scsp.opsp@ne.ch

En partenariat avec :

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité



Soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Équilibre en marche

Ateliers et conseils pratiques destinés aux seniors pour bouger et prévenir les chutes

Samedi 6 septembre 2025 à Neuchâtel



equilibre-en-marche.ch

 **ne.ch**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Le mouvement est votre meilleur allié !

Bénéfique pour le corps et l'esprit, il permet de conserver vitalité et autonomie plus longtemps.

L'événement « Équilibre en marche »

vous invite à découvrir, grâce aux conseils de spécialistes, comment rester au top de votre forme et ainsi réduire votre risque de chuter.

Rendez-vous

le samedi 6 septembre 2025, de 13h30 à 17h30

au Centre de formation professionnelle neuchâtelois (CPNE)

Rue de la Maladière 84 à Neuchâtel

(voir plan d'accès au verso)

Bon à savoir

- Événement gratuit et en libre accès
- Habits confortables et chaussures de gym conseillés
- Le nombre de places pour les activités découverte et les tests étant limité, une inscription préalable est recommandée : tél. 032 889 62 00

Programme

Dès 13h30 - Accueil

14h00 - Atelier collectif

Conseils pratiques pour prévenir les chutes

Dès 15h00 - Activités découverte

Danse, Qi Gong, ostéogym, gym'équilibre, circuit training et rythmique seniors animées par des spécialistes

Inscription recommandée : tél. 032 889 62 00

Dès 15h00 - Tests et conseils

Tests de condition physique et d'équilibre avec conseils de physiothérapeutes

Inscription recommandée : tél. 032 889 62 00



Durant tout l'après-midi

- Stands d'information et de conseils tenus par des professionnels de la santé
- Coin détente, babyfoot
- En-cas et rafraîchissements offerts