

# Équilibre en marche

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

Samedi 5 septembre 2026 à Cernier



[equilibre-en-marche.ch](http://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 5 septembre 2026, de 13h00 à 17h30

au Collège de la Fontenelle

Rue de Chasseral 3 à Cernier

(plus d'informations concernant l'accès en page 4)

### **Bon à savoir**

- Événement gratuit, inscription recommandée
- Habits confortables et chaussures de gym conseillés
- Solutions de transport sur demande au moment de l'inscription

# Programme

## Dès 13h00 - Accueil

### 13h30 - Conférence et conseils pratiques pour prévenir les chutes

Par Céline Vuilliomenet, physiothérapeute et Nathan Guye, ergothérapeute

### Dès 14h30 - Activités découverte

Danse, Ostéogym, Gym'équilibre, Circuit training et EverFit animées par des spécialistes

### Dès 14h30 - Tests et conseils personnalisés

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

Places limitées. Inscription recommandée auprès de Pro Senectute : tél. 032 886 83 00



Durant tout l'après-midi :

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

## Accès

### Collège de la Fontenelle, rue de Chasseral 3 à Cernier

#### En transports publics :

Arrêt de bus "Cernier Centre", puis 700 mètres à pied sur un chemin en pente. Suivre la signalétique sur place.

#### En voiture :

Parking du Collège de la Fontenelle. Nombre de places de parc limité.

## Organisation

Cet événement est organisé par le Service de la santé publique du canton de Neuchâtel.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute du lundi au vendredi entre 9h00 et 11h30 :  
tél. 032 886 83 00

En partenariat avec :

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

**AROSS**  
CHOISIR POUR DEMAIN

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



Soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**bfu  
bpa  
upi**