



Journée internationale des personnes âgées

Bouger pour rester en forme!

Samedi 1^{er} octobre 2022

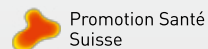
Vernier, École des Ranches



Gardez l'équilibre

Chaque année, en Suisse, quelque 280 000 personnes chutent si lourdement qu'elles doivent consulter un médecin ou même être hospitalisées. La bonne nouvelle, c'est qu'une bonne partie des chutes peuvent être évitées grâce à un entraînement approprié. Celui-ci vous permet en outre de rester mobile et de renforcer à la fois votre musculature, votre équilibre et votre forme mentale. Sur equilibre-en-marche.ch, vous trouverez une liste des cours proposés près de chez vous, un test de mobilité ainsi que des exercices.

Equilibre-
en-marche.ch



Le 1^{er} octobre 2022, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, les seniors auront l'opportunité de tester gratuitement leur mobilité, force, coordination et endurance. Physiothérapeutes et moniteurs de sport prodigueront des conseils aux plus de 65 ans pour rester longtemps actifs et autonomes au quotidien.

Avec l'âge, la masse musculaire et l'équilibre diminuent et le risque de chute augmente. Pour y remédier, entraînez votre corps et votre esprit. **Mais au fait, quelle est votre force? Et qu'en est-il de votre équilibre et de votre dynamisme?**

Événement «Equilibre-en-marche»

Samedi 1^{er} octobre 2022

École des Ranches, rue du Village 6, 1214 Vernier

Transports publics: bus TPG 6, 19, 53 et 57, arrêt «Vernier-École»

En voiture: places de parc à proximité

Personnes à mobilité réduite: possibilité de transport sur demande

Inscription

Inscription gratuite mais obligatoire avant le 20 septembre

au 022 306 06 70 (lu-ve, 9 h-12 h et 13 h-16 h) ou à seniors@vernier.ch.

Programme

- Test de capacités physiques et évaluation du risque de chute
- Cinq tests simples et validés scientifiquement
- Obtention d'un programme d'entraînement et de conseils
- Stands et découverte des offres d'activité physique et de sport
- Coin café et partage

Départ pour les tests toutes les 10 à 15 minutes. Durée totale: 60 minutes. L'heure à laquelle vous pourrez effectuer les tests vous sera communiquée lors de la confirmation de votre inscription.

Stands

Des organisations dédiées aux seniors seront sur place pour vous présenter leurs offres et activités. Vous pourrez vous renseigner sur ces dernières et trouver des cours adaptés à vos besoins.

Ville de Vernier

Service de la cohésion sociale

Délégation aux seniors

CP 520

1214 Vernier

www.vernier.ch

Tél: +41 22 306 06 70

seniors@vernier.ch

VERNIER 
Une Ville pas Commune



PRO SENECTUTE
Gym Seniors
SPORT ET MOUVEMENT