

La prévention des chutes chez les seniors

Samedi 15 novembre 2025

Delémont, Maison St-François

Évènement gratuit et ouvert à toutes et tous

Ouverture des portes : 13h15

Un entraînement approprié permet d'éviter une bonne partie des chutes dont sont victimes les **personnes de plus de 65 ans**. La campagne de prévention equilibre-en-marche.ch montre comment y parvenir.

POUR RESTER AU TOP DE VOTRE FORME

Participez à l'évènement equilibre-en-marche.ch de Delémont et venez en apprendre davantage sur la prévention des chutes grâce aux conseils des nombreux·ses spécialistes présent·es.

Un évènement organisé en collaboration par :



PROMOTION DE LA SANTÉ
PRÉVENTION
DÉVELOPPEMENT DURABLE



Avec le soutien de :



Évènement de sensibilisation et de prévention des chutes chez les seniors

Samedi 15 novembre 2025, 13h30-17h30

Maison St-François, Delémont



"GARDEZ LE PIED SÛR"

equilibre-en-marche.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PROGRAMME

- 13h15** Ouverture des portes
- 13h30** Mots de bienvenue et **conférence de la Dre Camille Cochet**, cheffe du service de gériatrie de l'Hôpital du Jura
- 14h35** Pause et inscription aux **ateliers à choix**
- 15h00** Première session d'ateliers
- 15h30** Pause
- 15h45** Deuxième session d'ateliers
- 16h15** Apéritif et stands d'information
- 17h30** Fin

LES ATELIERS À CHOIX

- Tests d'équilibre de la campagne **equilibre-en-marche.ch** par **PhysioJura**
- Initiation à la Gym'Équilibre par **Pro Senectute**
- Sensibilisation à la mobilité douce et à l'utilisation des transports publics par l'**Association transports et environnement (ATE)**
- Présentation de moyens auxiliaires par la **Fondation Serei**
- Prévention et sensibilisation à la perte de force et de masse musculaire avec l'âge (sarcopénie) par l'**Hôpital du Jura**

LES STANDS D'INFORMATION

- Caritas Jura
- SIANA 24
- Fondation pour l'Aide et les Soins à Domicile (FASD)
- AVIVO
- Ergothérapie, Alice Kauffmann
- SERAINO
- Ligue jurassienne contre le rhumatisme
- RIO - réseau d'information et d'orientation de la personne âgée dans le canton du Jura
- Conseil des Seniors de la Ville de Delémont
- Association transports et environnement (ATE)
- Fondation Serei

INFORMATIONS PRATIQUES

- Lieu : **Maison St-François**
Route du Vorbourg 4, 2800 Delémont
- **Entrée libre, sans inscription**
- **En-cas et boissons à disposition gratuitement**
- Habits confortables et chaussures de sport conseillés
- Ligne 1 MOBIJU, arrêt Place de la Foire (200 m)
- Parking : sur place ou Place de l'Etang (200 m)
- Pour tout renseignement :

Fondation O2
032 544 16 10
info@fondationo2.ch

