



Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



Spécialement conçus pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui craignent de chuter, les cours sont animés par une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes et une diététicienne.

Prévention des chutes « Equilibre au quotidien »

Si le risque de chute augmente avec les années, on peut l'éloigner en développant un comportement adéquat, un sens de l'équilibre, une démarche assurée et la confiance en soi. Au programme :

- Développement de l'équilibre et de la force
- Entraînement des compétences « double tâche »
- Exercices pour se relever du sol
- Exercices de marche à l'intérieur et à l'extérieur
- Conduite à observer en cas de risque de chute
- Conseils pour une alimentation adaptée

Saint-Blaise	Neuchâtel
Centre Holys Rue des Bourguillards 7	Studio Le Lokart Rue de la Treille 4
Mardi de 13h30 à 14h30	Mardi de 13h45 à 14h45
7 – 14 – 21 – 28 mars, 4 avril 2023	23 – 30 mai, 6 – 13 – 20 juin 2023

Tarif : Fr. 120.- pour 5 séances d'une heure

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique



Renseignements – Inscription : Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77 – www.ligues-rhumatisme.ch/ne