



# Marcher avec assurance durant sa vieillesse

Cours de prévention  
... pour une mobilité renforcée et plus de plaisir à se mouvoir dans la vie quotidienne.



## Prix du cours :

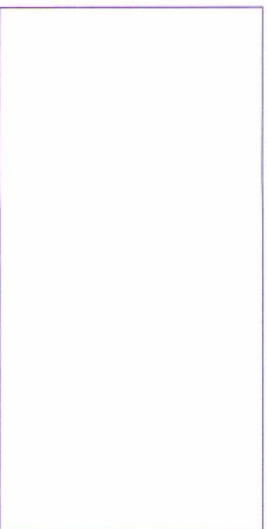
Le prix de ce cours s'élève à CHF 180.– par personne.

## Renseignements:

L'Association Suisse de Physiothérapie vous donne volontiers des renseignements sur les cours, leurs dates et leurs lieux. Il vous suffit de nous téléphoner au 041 926 07 80 ou de visiter le site: [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)

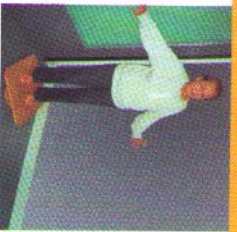


Chez nous, vous êtes en de bonnes mains.



Association Suisse de Physiothérapie,  
Stadthof, 6210 Sursee  
[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)





En Suisse, on a recensé 280'000 chutes par année, à domicile, au jardin, pendant les loisirs ... et on sait que ce risque augmente avec l'âge.

**Au moins 30% des personnes de plus de 65 ans font une chute chaque année, 40% des personnes de plus de 75 ans et presque 50% des personnes de plus de 85 ans. Ce phénomène ne peut d'ailleurs que s'accroître avec le vieillissement de la population. Les femmes sont plus touchées encore que les hommes.**

Ces chutes peuvent entraîner un handicap majeur dans la vie quotidienne. A titre d'exemple: plus de 8'000 personnes en Suisse sont victimes d'une fracture du col du fémur à la suite d'une chute, ayant pour conséquence une diminution de leur autonomie et de leur qualité de vie. D'ailleurs, 40% de ces personnes doivent être hospitalisées.

Pour prévenir les chutes, l'Association Suisse de Physiothérapie propose des cours «Marcher avec assurance durant sa vieillesse: cours de prévention»,

**Marcher avec plus d'assurance durant sa vieillesse: un objectif louable et parfaitement réalisable.**

qui sont dispensés dans toute la Suisse par des physiothérapeutes spécialisés dans le domaine. Le contenu de ces cours est varié et intéressant:

- identification des dangers de chute
- amélioration de la force, de l'équilibre et de la coordination
- apprentissage d'exercices à effectuer à la maison
- autonomie de marche
- informations sur des thèmes complémentaires tels que les moyens auxiliaires, le choix des chaussures, l'aménagement du domicile et l'alimentation

L'objectif de ce cours est de donner aux participants une assurance dans leur démarche, afin de continuer à vivre le plus normalement possible, sans crainte de tomber.

**Groupes:**

Les cours sont donnés à des groupes de maximum 10 à 12 personnes durant 9 semaines.

**Limite d'âge:**

Les personnes de plus de 65 ans sont invitées à participer à ce cours. L'usage d'un moyen auxiliaire est limité à une canne.