

Chutes: Force et équilibre pour plus de sécurité au quotidien

le bpa – Bureau de prévention des accidents, Pro Senectute Suisse et trois autres partenaires ont donné il y a quelques jours le coup d'envoi de la campagne «L'équilibre en marche».

L'équilibre en marche

Vous aussi, bougez! Force et équilibre pour plus de sécurité au quotidien.



Exercices

Cours

Campagne

Partenaires/contact

Médias



Un entraînement régulier permet de maintenir sa force et son équilibre, donc de rester mobile et autonome jusqu'à un âge avancé. Le [bpa](#), [Pro Senectute Suisse](#) et trois autres partenaires ont pour ambition de motiver les personnes âgées, en particulier, à s'entraîner régulièrement.

Comme il est plus plaisant de bouger en groupe que tout seul, la campagne renvoie à plus de 500 cours à travers toute la Suisse. Diversifiée (du tai-chi à la danse, en passant par la rythmique Jaques-Dalcroze), l'offre cible les besoins spécifiques des plus de 60 ans.

La campagne est soutenue par trois autres partenaires: la [Ligue suisse contre le rhumatisme](#), [physioswiss](#) et [Promotion Santé Suisse](#), dont les offres et le réseau dans le domaine de la promotion de la santé contribueront de manière décisive au succès de la campagne.

→ [Plus d'informations](#)

Source: Website Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen»



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO