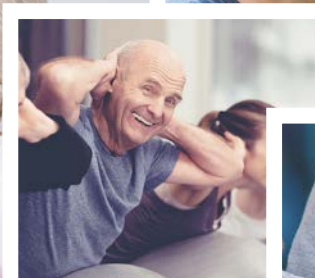


ESPACE PRÉVENTION

La Côte



**PROGRAMME
2018-2019**
COURS ET ACTIVITÉS

Espace Prévention La Côte, sur mandat des centres de référence cantonaux, constitue une plateforme régionale d'actions dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

Les prestations d'**Espace Prévention La Côte s'adressent à l'ensemble de la population**, des enfants aux plus âgés, autour des programmes:

- **Petite enfance**
- **Travail social de proximité**
- **Alimentation**
- **Activité physique, bien-être et gestion du stress**

Les cours d'Espace Prévention La Côte dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la détente, permettent à chacun d'agir en faveur de la prévention des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires (excès de stress, sédentarité, excès de poids, alimentation déséquilibrée, hypertension, excès de cholestérol, tabagisme, diabète...).

Nos chargés de cours tiennent compte de vos besoins et vous offrent un suivi personnalisé pour un exercice adapté à vos possibilités.

Par ailleurs, une équipe de professionnels de la santé et du social (infirmières de la petite enfance, travailleurs sociaux de proximité, diététiciens, etc.) répond à vos questions et assure des prestations d'information, d'orientation, de soutien ou de conseils.



Espace Prévention La Côte est géré par la Fondation de La Côte pour l'aide et les soins à domicile et la prévention www.aide-soins-domicile-lacote.ch

ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44
Fax 021 804 66 54

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50
Fax 022 365 77 59

SOMMAIRE

Petite enfance

- Infirmières de la petite enfance
- Consultation – Rencontre parents-enfants
- Lieu d'accueil «La Maisonnée»
- Cours et ateliers

p. 4-6

- p. 4
- p. 5
- p. 6
- p. 6

Travail social de proximité

- Enfants, adolescents et jeunes adultes

p. 7

- p. 7

Alimentation

- Petite enfance
- Parents avec enfants
- Adultes
- Seniors

p. 8-10

- p. 8
- p. 9
- p. 10
- p. 10

Activité physique

- Adultes
- Planning des cours hebdomadaires

p. 11-16

- p. 11-16
- p. 14-15

Bien-être et gestion du stress

- Adultes

p. 17-18

- p. 17-18

Divers

- Promotion Santé Vaud
- Cours de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme

p. 20-22

- p. 20
- p. 22

Inscriptions – Conditions générales p. 23



Petite enfance

PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE PRÉVENTION PRIMAIRE POUR LA PETITE ENFANCE



Dans le cadre du Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants-parents, mis en place par les services de la santé publique et de protection de la jeunesse, Espace Prévention La Côte s'est vu confier la mise en œuvre de plusieurs activités.

INFIRMIÈRES DE LA PETITE ENFANCE

Les infirmières de la petite enfance sont à votre disposition pour vous accompagner durant les quatre premières années de vie de votre enfant. Elles vous offrent **écoute, soutien, conseils et orientation**. Avec vous, elles cherchent comment favoriser le développement harmonieux de votre enfant.

LES PRESTATIONS SUIVANTES (NON FACTURÉES) VOUS SONT PROPOSÉES:

Visites à domicile

Après l'accouchement, une infirmière de la petite enfance prend contact avec vous et vous propose une **visite à domicile** du lundi au vendredi. Selon vos besoins, vous pouvez également la contacter. C'est dans votre cadre de vie qu'ensemble vous trouverez des réponses à vos questions. Laissez un message sur le répondeur qui sera traité par une infirmière dans les 24 heures (lundi-vendredi): voir numéro ci-dessous.

Réponse téléphonique

Pour toute question autour de l'enfance: Appel au **021 804 66 40**

Du lundi au vendredi, vous pouvez laisser un message sur le répondeur afin que l'infirmière de la petite enfance vous rappelle.

Consultation - rencontre

Vous avez des interrogations concernant les soins à donner à votre enfant, l'allaitement et l'alimentation, le poids, le sommeil, les pleurs, l'hygiène dentaire, la protection solaire, l'éducation... Vous avez envie de parler de ce que vous vivez, d'avoir des **échanges avec d'autres familles**. Sept lieux de **consultation-rencontre vous accueillent sans rendez-vous, chaque semaine**: voir page suivante.



CONSULTATION - RENCONTRE PARENTS-ENFANTS:

Ouvert à tous et sans rendez-vous

Apples

le **mercredi** de 09h30 à 11h30

Bâtiment de service (1^{er} étage), route de Pampigny

Aubonne

le **mardi** de 09h30 à 11h30

Salle A. Hermanjat, place de la Grenade 5

Gland

le **lundi** de 14h30 à 16h30

CMS, chemin de Montoly 3

Morges

le **mardi** de 14h30 à 17h00 et le **vendredi** de 09h00 à 11h30

Espace Prévention, 3^e étage, place du Casino 1

Nyon

le **jeudi** de 15h00 à 17h00

Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

Rolle

le **mercredi** de 09h30 à 11h30

CMS, le Château

St-Prex

le **jeudi** de 17h00 à 19h00

CMS, chemin du Glapin 4

Présence de la diététicienne

Une diététicienne est ponctuellement présente lors de la consultation-rencontre petite enfance. Pour les dates, se renseigner auprès des infirmières ou du secrétariat d'Espace Prévention La Côte.

Présence du planning familial

Une conseillère en santé sexuelle est également présente lors de la consultation-rencontre petite enfance. Pour les dates, se renseigner auprès des infirmières ou du secrétariat d'Espace Prévention La Côte.





LIEU D'ACCUEIL «LA MAISONNÉE»

Ce programme est soutenu par le Service de la Santé Publique (SSP) et le Service de Protection de la Jeunesse (SPJ).

Accueil des enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte. Lieu d'écoute et de parole, de rencontre et d'échanges, de soutien à la fonction parentale, d'apprentissage de la vie sociale pour l'enfant et de préparation à l'autonomie selon le concept de Françoise Dolto.

L'accès est libre, gratuit et sans inscription. L'anonymat est préservé.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

Ouverture: lundi, jeudi, vendredi de 14h00 à 18h00

mardi et jeudi de 9h00 à 12h00. Renseignements au 021 804 66 44

COURS ET ATELIERS POUR PARENTS ET NOUVEAU-NÉS

Sensibilisation au massage des bébés

Une infirmière de la petite enfance vous initiera avec douceur à l'art du massage de votre bébé (minimum 2 mois). Prendre avec soi un lingé de bain, un change et une huile de massage.

Gland CMS, chemin de Montoly 3

lun. 03/09/2018	10h30 - 1x1h	Fr. 20.–
lun. 26/11/2018	10h30 - 1x1h	Fr. 20.–
lun. 18/02/2019	10h30 - 1x1h	Fr. 20.–
lun. 13/05/2019	10h30 - 1x1h	Fr. 20.–

Nyon Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

jeu. 11/10/2018	10h30 - 1 x 1h	Fr. 20.–
jeu. 10/01/2019	10h30 - 1 x 1h	Fr. 20.–
jeu. 11/04/2019	10h30 - 1 x 1h	Fr. 20.–
jeu. 20/06/2019	10h30 - 1 x 1h	Fr. 20.–

Gym ballon postnatale

L'utilisation du ballon permet de se remettre en forme tout en douceur après la naissance de bébé. Renforcer sa musculature abdominale et les muscles du plancher pelvien. La maman peut participer aux séances de remise en forme en compagnie du bébé (dès 6 semaines minimum à 6 mois).

Nyon Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

mer. dès le 31/10/2018	10h45 - 6x45 min	Fr. 150.–
mer. dès le 06/03/2019	10h45 - 6x45 min	Fr. 150.–

Rythmique parents-enfants de 2 ½ à 3 ½ ans

Sous forme de jeux interactifs votre enfant travaillera sa motricité, sa concentration et son imagination. Des ballons, des foulards, des bâtons et autres accessoires seront parfois utilisés pour agrémenter des mouvements de danse et des chants.

Nyon Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

mer. dès le 19/09/2018	14h00 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
mer. dès le 19/09/2018	15h15 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
mer. dès le 08/01/2019	14h00 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
mer. dès le 08/01/2019	15h15 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
mer. dès le 03/04/2019	14h00 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
mer. dès le 03/04/2019	15h15 - 6 x 45 min	Fr. 120.–

Morges Espace Prévention, 3^e étage, place du Casino 1

lun. dès le 17/09/2018	16h30 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
lun. dès le 07/01/2019	16h30 - 6 x 45 min	Fr. 120.–
lun. dès le 01/04/2019	16h30 - 6 x 45 min	Fr. 120.–

Travail social de proximité

TRAVAIL SOCIAL DE PROXIMITÉ POUR LA RÉGION DE MORGES ET DE NYON POUR LES JEUNES DE 12 À 25 ANS

Créer le lien et orienter

Le travailleur social de proximité (TSP) a pour **mission de soutenir et d'accompagner les jeunes** dans les défis qu'ils peuvent rencontrer. **Il les informe et les sensibilise** sur les problématiques de l'alcool, du tabac, des drogues, de la déprime, de la violence, de la maltraitance, du travail et de la justice. Il accompagne et **soutient** la réalisation d'actions et de projets pour ou par les jeunes. **Il les informe, les oriente et les accompagne** dans les démarches administratives.

Soutenir et accompagner la famille

Soutien pour les parents:

Le TSP propose des **entretiens individuels ou familiaux** pour répondre aux questions relatives aux relations ado-adulte, dans le but d'informer et d'orienter les parents et les ados rencontrant des problèmes de dépendance et de comportement à risque.

Mettre à profit nos compétences

Soutien pour les communes:

En cas de problématiques émergentes telles que: drogue, alcool, tapage nocturne et déprédation, les communes peuvent faire appel à Espace Prévention. Des espaces de médiation sont aussi proposés afin d'apaiser les tensions entre les jeunes et les autorités ou entre jeunes, adultes et voisinage.

Bus Prévention: prévention des comportements à risque

Les deux bus itinérants d'Espace Prévention sont des **antennes mobiles de prévention**. Pendant la journée, les bus animent des stands de prévention à la sortie des écoles. Le soir, ils sillonnent les localités. Ils sont présents **dans les espaces publics**, dans les lieux de réunion improvisés tels que **les plages, les gares**, etc. Ils informent et sensibilisent les jeunes à **la promotion de la santé et la prévention des comportements à risque**.

Promouvoir la charte FestiPlus

Ils apportent un **soutien professionnel** et des prestations en prévention aux organisateurs de manifestations et **dans les milieux festifs** (fêtes de jeunesse, campagnardes, bals, festivals, etc.).

Pour atteindre un travailleur social de proximité:

- Région d'Aubonne 079 192 99 73 - 079 623 30 16
- Région de Morges/bus 079 623 30 16
- Région de Nyon/bus 079 559 07 74
- Région de Prangins 079 559 07 74
- Région de St-Prex 079 192 99 73
- Région de Terre-Sainte 079 193 00 43



Alimentation

PETITE ENFANCE

Dans le cadre de sa mission de santé publique, Promotion Santé Vaud soutient certains cours qui vous sont proposés au prix unique de Fr. 10.– la séance. (Cours théoriques).



De la tétée à la cuillère

Des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation à la cuillère chez le petit enfant, des astuces et des conseils pratiques.

Aubonne CMS, Grand-Rue 10

mar. 18/09/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
mar. 19/02/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Gland CMS, chemin de Montoly 3

lun. 08/10/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 11/03/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 01/07/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Morges Espace Prévention, 3^e étage, place du Casino 1

lun. 05/11/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 14/01/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 01/04/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 22/07/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Nyon Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

jeu. 23/08/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
jeu. 07/02/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
jeu. 13/06/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Rolle CMS, le Château

jeu. 29/11/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
jeu. 02/05/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

St-Prex CMS, chemin du Glapin 4

jeu. 13/12/2018	14h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
jeu. 23/05/2019	14h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistances

Dès la naissance, les bébés sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Mais parfois en grandissant, les choses se compliquent un peu... Ce cours répondra aux questions suivantes: Quelles sont les phases classiques de l'évolution du goût : préférences, aversions, rejets? Quels sont les besoins de l'enfant entre 1 et 4 ans? Quelles attitudes de l'entourage familial peuvent favoriser la diversification des aliments et les faire apprécier de l'enfant?

Morges Espace Prévention, 3^e étage, place du Casino 1

lun. 10/12/2018	18h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
lun. 03/06/2019	18h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

Nyon Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17

jeu. 11/10/2018	18h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–
jeu. 07/03/2019	18h30 - 1 x 1h30	Fr. 10.–

PARENTS AVEC ENFANTS

La fête en cuisine

Atelier de cuisine en famille (un adulte – un enfant de 4 à 8 ans). Partez à la découverte de nouveaux goûts en partageant un moment unique. Vous cuisinerez ensemble quelques recettes simples et gourmandes. Pour un deuxième enfant, supplément de Fr. 5.–.

Halloween

Nyon Cuisine de l'établissement Nyon-Marens, bâtiment principal, route du Stand 5

mer. 31/10/2018 | 16h15 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–

Morges Cuisine de l'établissement de Chanel, avenue de Chanel 51

mer. 07/11/2018 | 14h30 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–

Cadeaux gourmands

Morges Cuisine de l'établissement de Chanel, avenue de Chanel 51

mer. 21/11/2018 | 14h30 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–

Nyon Cuisine de l'établissement Nyon-Marens, bâtiment principal, route du Stand 5

mer. 28/11/2018 | 16h15 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–

Fête des mères

Morges Cuisine de l'établissement de Chanel, avenue de Chanel 51

mer. 01/05/2019 | 14h30 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–

Nyon Cuisine de l'établissement Nyon-Marens, bâtiment principal, route du Stand 5

mer. 08/05/2019 | 16h15 - 1 x 1h30 | Fr. 35.–



ATELIERS DE CUISINE ADULTES

Un peu de théorie et beaucoup de pratique. Venez partager un bon moment autour d'un repas cuisiné par vos soins.

Lunch express

30 minutes chrono pour manger à midi, c'est possible et c'est bon!

Comment faire le plein d'énergie pour l'après-midi en alliant plaisir et équilibre alimentaire?

Des idées pour varier vos lunches. Cours et repas compris.

Morges Cuisine de l'établissement Marcelin, bâtiment internat (parking: ch. des Morgettes)

jeu. 15/11/2018 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

jeu. 14/03/2019 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

NOUVELLES RECETTES

Soupers fûtés pour parents stressés

Des recettes simples, rapides et équilibrées pour faire plaisir aux petits, comme aux grands!

Morges Cuisine de l'établissement Marcelin, bâtiment internat (parking: ch. des Morgettes)

mar. 15/01/2019 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

NOUVELLES RECETTES

Épices et herbes aromatiques

Épices et herbes aromatiques seront à l'honneur pour parfumer les plats avec moins de sel et tout autant de plaisir!

Morges Cuisine de l'établissement Marcelin, bâtiment internat (parking: ch. des Morgettes)

lun. 29/04/2019 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

NOUVELLES RECETTES

Approvoiser les légumineuses

Partons à la (re)découverte de ces légumes secs aux atouts santé incontestables! Venez apprendre à les cuisiner!

Morges Cuisine de l'établissement Marcelin, bâtiment internat (parking: ch. des Morgettes)

mer. 07/11/2018 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

mer. 21/11/2018 | 19h00 - 1 x 2h30 | Fr. 60.–

NOUVELLES RECETTES

ATELIERS DE CUISINE SPÉCIAL SENIORS

Vous êtes en âge de la retraite et ne savez pas que cuisiner ou il vous manque de la pratique? Venez découvrir des recettes faciles à réaliser, alliant plaisir et équilibre alimentaire. Notre diététicienne vous donnera des conseils pratiques pour une alimentation adaptée aux besoins des seniors. Ce projet se fait en partenariat avec Pro Senectute. (Pas de rabais pour ce cours).

Morges Pour le lieu, s'informer auprès du secrétariat

lun. 29/10/2018 | 17h00 - 6 x 2h30 | Fr. 240.–

lun. 04/03/2019 | 17h00 - 6 x 2h30 | Fr. 240.–

**PRO
SENECTUTE
VAUD**

Activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE (ADULTES)

Espace Prévention La Côte vous propose un vaste choix d'activité physique avec des cours adaptés à différentes tranches d'âge. La pratique d'une activité physique est essentielle pour gagner en qualité de vie et de santé. Tous nos chargés de cours veillent à respecter les limites de chacun.

Gym en musique

Exercices simples, harmonieux, stimulés par un support musical varié. Échauffement, étirements, exercices au sol, détente.

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17

lun. dès le 03/09/2018	09h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
lun. dès le 03/09/2018	10h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
lun. dès le 07/01/2019	09h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
lun. dès le 07/01/2019	10h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
lun. dès le 29/04/2019	09h00 - 9 x 1h	Fr. 180.–
lun. dès le 29/04/2019	10h15 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Stretching et renforcement

Méthode d'étirement progressive et tout en douceur. Favorise une meilleure mise en forme en respectant les limites de chacun.

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mar. dès le 04/09/2018	19h00 - 14 x 1h	Fr. 280.–
mar. dès le 08/01/2019	19h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
mar. dès le 30/04/2019	19h00 - 10 x 1h	Fr. 200.–

Gym détente 50+

Une gymnastique douce, progressive, prenant place dans la respiration, en respectant le rythme de chacun.

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. dès le 06/09/2018	12h15 - 14 x 1h	Fr. 308.–
jeu. dès le 06/09/2018	13h20 - 14 x 1h	Fr. 308.–
jeu. dès le 10/01/2019	12h15 - 13 x 1h	Fr. 286.–
jeu. dès le 10/01/2019	13h20 - 13 x 1h	Fr. 286.–
jeu. dès le 02/05/2019	12h15 - 9 x 1h	Fr. 198.–
jeu. dès le 02/05/2019	13h20 - 9 x 1h	Fr. 198.–



Gym Pilates

Étire, redresse et muscle le corps. La méthode Pilates peut s'avérer un bon antidote aux déséquilibres corporels et musculaires. Demande une certaine persévérance afin d'acquérir une grande précision dans les mouvements.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

60 +	lun. dès le 27/08/2018	10h45 - 14 x 1h	Fr. 280.–
	lun. dès le 07/01/2019	10h45 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	lun. dès le 29/04/2018	10h45 - 8 x 1h	Fr. 160.–

Débutants	lun. dès le 27/08/2018	12h00 - 14 x 1h	Fr. 280.–
	lun. dès le 07/01/2019	12h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	lun. dès le 29/04/2019	12h00 - 8 x 1h	Fr. 160.–
	mar. dès le 28/08/2018	10h45 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	mar. dès le 08/01/2019	10h45 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	mar. dès le 30/04/2019	10h45 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Avancés	mar. dès le 28/08/2018	12h00 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	mar. dès le 08/01/2019	12h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	mar. dès le 30/04/2019	12h00 - 9 x 1h	Fr. 180.–
	mer. dès le 29/08/2018	09h30 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	mer. dès le 09/01/2019	09h30 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	mer. dès le 01/05/2019	09h30 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Débutants	mer. dès le 29/08/2018	10h45 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	mer. dès le 09/01/2019	10h45 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	mer. dès le 01/05/2019	10h45 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Initiation et cours adaptés	ven. dès le 31/08/2018	11h15 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	ven. dès le 11/01/2019	11h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	ven. dès le 03/05/2019	11h15 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Débutants	ven. dès le 31/08/2018	12h30 - 15 x 1h	Fr. 300.–
	ven. dès le 11/01/2019	12h30 - 13 x 1h	Fr. 260.–
	ven. dès le 03/05/2019	12h30 - 9 x 1h	Fr. 180.–



Fitgym

Gym d'entraînement cardio-vasculaire. Mixte, très varié et ludique.

Pas de rabais pour ce cours.

Gland Salle de gym de Mauverney B

mar. dès le 04/09/2018	19h30 - 14 x 1h15	Fr. 218.40
mar. dès le 08/01/2019	19h30 - 13 x 1h15	Fr. 202.80
mar. dès le 30/04/2019	19h30 - 10 x 1h15	Fr. 156.00

Interval training

Des exercices courts et très intenses composés de cardio et de musculation. Ce type d'entraînement fractionné avec un temps de récupération court permet d'entretenir sa masse musculaire et d'améliorer sa condition cardio-vasculaire.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le 06/09/2018	18h00 - 14 x 1h	Fr. 280.-
jeu. dès le 10/01/2019	18h00 - 13 x 1h	Fr. 260.-
jeu. dès le 02/05/2019	18h00 - 9 x 1h	Fr. 180.-

Défol'Danse

Ce cours s'adresse à toute personne qui aime bouger en musique. Vous travaillez la coordination, le cardio et la mémoire. Une chorégraphie simple à travailler sur 3 séances d'une heure. Pas besoin de bases de danse.

Etoy Salle de danse de L'Ecole Gems

jeu. dès le 06/09/2018	19h30 - 14 x 1h	Fr. 308.-
jeu. dès le 10/01/2019	19h30 - 13 x 1h	Fr. 286.-
jeu. dès le 02/05/2019	19h30 - 9 x 1h	Fr. 198.-

Équilibre en marche

Marcher en toute confiance sans avoir peur de tomber, même à un âge avancé. Par des mouvements adaptés et faciles à intégrer, vous retrouverez mobilité, force et fluidité dans vos mouvements, afin de réagir et s'adapter rapidement.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

lun. dès le 24/09/2018	14h00 - 8 x 1h	Fr. 160.-
lun. dès le 21/01/2019	14h00 - 8 x 1h	Fr. 160.-

Rythmique seniors

Une activité physique tout en musique, d'intensité modérée, pour accroître sa mobilité, améliorer l'équilibre et la confiance en soi. Ce cours permet également de prévenir les risques de chute.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

ven. dès le 21/09/2018	09h30 - 12 x 1h	Fr. 240.-
ven. dès le 11/01/2019	09h30 - 13 x 1h	Fr. 260.-
ven. dès le 03/05/2019	09h30 - 9 x 1h	Fr. 180.-



PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES MORGES ET ENVIRONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates 60+	09h30 – 10h15 / Echichens Aquagym douce	09h30 – 10h30 / Morges Gym Pilates avancés
12h00 – 13h00 / Morges Gym Pilates débutants	10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates débutants	10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates débutants
14h00 – 15h00 / Morges Equilibre en marche	12h00 – 13h00 / Morges Gym Pilates avancés	
16h30 – 17h30 / Morges Rythmique enfants	18h15 – 19h15 / Morges Yoga	
19h15 – 20h45 / Morges Yoga	19h30 – 20h30 / Morges Yoga	

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES NYON ET ENVIRONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
09h00 – 10h00 / Nyon Gym en musique	09h00 – 10h00 / Nyon Yoga seniors	10h45 – 11h30 / Nyon Gym ballon postnatale
10h15 – 11h15 / Nyon Gym en musique	19h00 – 20h00 / Nyon Stretching et renforcement	13h00 – 13h45 / Gland Aquagym douce
	19h30 – 20h30 / Gland Fitgym	14h00 / Nyon Rythmique enfants
		15h15 / Nyon Rythmique enfants

Activité physique – Bien-être et gestion du stress

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00 – 10h00 / Morges Qi Gong	09h30 – 10h30 / Morges Rythmique seniors	08h30 – 09h15 / Etoy Aquagym dynamique
12h15 – 13h15 / Morges Yoga	11h15 – 12h15 / Morges Gym Pilates initiation	09h30 – 10h15 / Etoy Aquagym dynamique
15h15 – 16h00 / Echichens Aquagym douce	12h30 – 13h30 / Morges Gym Pilates débutants	
18h00 – 19h00 / Morges Interval training		
19h15 – 20h15 / Morges Yoga		
19h30 – 20h30 / Etoy Defoul'Danse		

Activité physique – Bien-être et gestion du stress

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 – 13h15 / Nyon Gym détente	08h30 – 09h30 / Nyon Tai-chi / Qi Gong	
13h20 – 14h20 / Nyon Gym détente	09h45 – 10h45 / Nyon Tai-chi / Qi Gong	

Aquagym douce 50+

Gym douce en piscine couverte. Développer ses capacités cardiovasculaires tout en évitant les courbatures. Renforcement de toute la musculature en ménageant les articulations et en favorisant le bien-être.

Gland Piscine du complexe scolaire des Perrerets

mer. dès le 05/09/2018	13h00 - 14 x 45 min	Fr. 280.–
mer. dès le 09/01/2019	13h00 - 12 x 45 min	Fr. 240.–
mer. dès le 01/05/2019	13h00 - 9 x 45 min	Fr. 180.–

Échichens Piscine de l'École Pestalozzi

mar. dès le 28/08/2018	09h30 - 15 x 45 min	Fr. 300.–
mar. dès le 08/01/2019	09h30 - 13 x 45 min	Fr. 260.–
mar. dès le 30/04/2019	09h30 - 10 x 45 min	Fr. 200.–
jeu. dès le 30/08/2018	15h15 - 15 x 45 min	Fr. 300.–
jeu. dès le 10/01/2019	15h15 - 13 x 45 min	Fr. 260.–
jeu. dès le 02/05/2019	15h15 - 9 x 45 min	Fr. 180.–

Aquagym dynamique

Cours plus intensif que l'aquagym douce. Vous pratiquerez l'aérobic aquatique, le kick-boxing aquatique et du renforcement musculaire avec des accessoires divers.

Etoy Piscine de l'École GEMS

sam. dès le 01/09/2018	08h30 - 13 x 45 min	Fr. 260.–
sam. dès le 01/09/2018	09h30 - 13 x 45 min	Fr. 260.–
sam. dès le 12/01/2019	08h30 - 11 x 45 min	Fr. 220.–
sam. dès le 12/01/2019	09h30 - 11 x 45 min	Fr. 220.–
sam. dès le 04/05/2019	08h30 - 8 x 45 min	Fr. 160.–
sam. dès le 04/05/2019	09h30 - 8 x 45 min	Fr. 160.–



Bien-être et gestion du stress

ADULTES

Tai-chi/Qi Gong

L'alliance entre des mouvements de relaxation et d'arts martiaux permet de travailler à la fois sur le dynamisme, la circulation des énergies, l'amélioration cardiovasculaire, la souplesse et une meilleure gestion des émotions.

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17

ven. dès le 07/09/2018	08h30 - 14 x 1h	Fr. 280.–
ven. dès le 07/09/2018	09h45 - 14 x 1h	Fr. 280.–
ven. dès le 11/01/2019	08h30 - 13 x 1h	Fr. 260.–
ven. dès le 11/01/2019	09h45 - 13 x 1h	Fr. 260.–
ven. dès le 03/05/2019	08h30 - 9 x 1h	Fr. 180.–
ven. dès le 03/05/2019	09h45 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Yoga

Une alliance subtile de techniques orientales et occidentales pour développer la détente et le bien-être. Art de vivre qui développe l'harmonie entre le corps, le souffle, le mental et l'esprit.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

lun. dès le 03/09/2018	19h15 - 13 x 1h30	Fr. 390.–
lun. dès le 14/01/2019	19h15 - 12 x 1h30	Fr. 360.–
lun. dès le 29/04/2019	19h15 - 9 x 1h30	Fr. 270.–
mar. dès le 04/09/2018	18h15 - 14 x 1h	Fr. 280.–
mar. dès le 04/09/2018	19h30 - 14 x 1h	Fr. 280.–
mar. dès le 08/01/2019	18h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
mar. dès le 08/01/2019	19h30 - 13 x 1h	Fr. 260.–
mar. dès le 30/04/2019	18h15 - 10 x 1h	Fr. 200.–
mar. dès le 30/04/2019	19h30 - 10 x 1h	Fr. 200.–
jeu. dès le 06/09/2018	12h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
jeu. dès le 06/09/2018	19h15 - 14 x 1h	Fr. 280.–
jeu. dès le 17/01/2019	12h15 - 12 x 1h	Fr. 240.–
jeu. dès le 10/01/2019	19h15 - 13 x 1h	Fr. 260.–
jeu. dès le 02/05/2019	12h15 - 9 x 1h	Fr. 180.–
jeu. dès le 02/05/2019	19h15 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Yoga Seniors

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mar. dès le 04/09/2018	09h00 - 14 x 1h	Fr. 280.–
mar. dès le 08/01/2019	09h00 - 13 x 1h	Fr. 260.–
mar. dès le 30/04/2019	09h00 - 10 x 1h	Fr. 200.–



Qi Gong

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong a pour but de renforcer l'énergie vitale. Par des mouvements fluides, lents et faciles à retenir associés à la respiration, il favorise le calme intérieur, la concentration et la mémoire. Il améliore la souplesse articulaire et l'équilibre afin de réduire le risque de chute. Le Qi Gong requiert une pratique à long terme.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le 20/09/2018	09h00 - 12 x 1h	Fr. 240.–
jeu. dès le 10/01/2019	09h00 - 13x 1h	Fr. 260.–
jeu. dès le 02/05/2019	09h00 - 9 x 1h	Fr. 180.–

Manger en pleine conscience

Ce cours permet de retrouver le plaisir de manger, en mettant l'attention sur les sensations corporelles et d'apprendre à reconnaître la faim émotionnelle. Une collation en pleine conscience aura lieu lors de la 2^e séance.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

sam. 10/11 et 17/11 2018	09h30 - 2 x 2h30	Fr. 120.–
sam. 02/02 et 09/02 2019	09h30 - 2 x 2h30	Fr. 120.–

Yoga du rire

Exercices de respiration inspirés du Yoga et pratiqués en riant. Le rire développe des endorphines, l'hormone du bien-être. Les douleurs physiques diminuent, la digestion est facilitée, le muscle cardiaque fortifié et la qualité du sommeil améliorée. À la portée de chacun.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

sam. 17/11/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 33.–
sam. 04/05/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 33.–

Nyon Espace Prévention, rue des Marchandises 17 (2^e étage)

sam. 03/11/2018	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 33.–
sam. 09/03/2019	10h00 - 1 x 1h30	Fr. 33.–

Autohypnose

Ses bienfaits sont multiples. Par des exercices ludiques et progressifs, vous allez apprendre à communiquer avec votre inconscient pour vous relaxer, changer en douceur un comportement limitant et améliorer votre développement personnel.

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

lun. 12/11/2018	18h00 - 4 x 2h	Fr. 180.–
-----------------	----------------	-----------

Les 5 tibétains

Pour garder la forme au quotidien, 5 exercices de gymnastique efficaces et originaux qui nous viennent de la tradition tibétaine. **Cours sur 2 séances.**

Morges Espace Prévention, place du Casino 1

ven. 16 et 30/11/2018	18h00 - 2 x 2h	Fr. 88.–
-----------------------	----------------	----------



Divers

DÉCOUVREZ VOTRE RÉGION TOUT EN VOUS FAISANT DU BIEN

- Balades accompagnées tout au long de l'année
- Guides de balades gratuits pour tous les âges

À LA PORTÉE DE TOUS!



Jeux et découvertes pour les enfants



Guides de balades pour seniors



Conseils santé par des professionnels



Balades en famille

Dates des balades ainsi que commandes des brochures sur:
www.promotionsantevaud.ch/balades-sante



PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR, IL BAT POUR VOUS!

Le bus de Promotion Santé Vaud vous propose de faire le point sur votre santé cardiovasculaire, en 30 minutes.

Il passe dans votre région:

- Juin 2018..... Bursins, Rolle
- Octobre 2018..... Aubonne, St-Prex
- Novembre 2018 Gland, Nyon
- Janvier 2019..... Morges
- Mars 2019 Nyon, Gland
- Juin 2019 Bursins, Rolle

Sous réserve de modifications



La consultation comprend notamment :

- un contrôle du taux de cholestérol
- une mesure de la tension artérielle
- une mesure de la glycémie (dès 45 ans)
- un conseil personnalisé basé sur vos résultats.

Renseignements et inscription :

www.promotionsantevaud.ch/bus-sante
ou 021 623 37 45

PROGRAMME DE LA LIGUE VAUDOISE CONTRE LE RHUMATISME INSCRIPTIONS AU 021 623 37 07

Cours donnés par des physiothérapeutes, des APA (professionnels en activités physiques adaptées) et/ou des moniteurs spécialisés.

INSCRIPTIONS DIRECTEMENT AUPRÈS DE:

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Tél. 021 623 37 07 – fax 021 623 37 38

www.liguerhumatisme-vaud.ch - info@lvr.ch

Active Backademy Gymnastique d'entretien du dos

Morges, lundi 18 h 00

dès le 03 sept. 2018

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 07 janv. 2019

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 29 avril 2019

9 x 1 h - Fr. 174.45

Morges, jeudi 9 h 00

dès le 06 sept. 2018

14 x 1 h - Fr. 271.40

dès le 10 janv. 2019

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 02 mai 2019

8 x 1 h - Fr. 155.10

Nyon, mercredi 18 h 00

dès le 05 sept. 2018

14 x 1 h - Fr. 271.40

dès le 09 janv. 2019

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 1^{er} mai 2019

9 x 1 h - Fr. 174.45

Rolle, jeudi 10 h 45

dès le 06 sept. 2018

14 x 1 h - Fr. 271.40

dès le 10 janv. 2019

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 2 mai 2019

8 x 1 h - Fr. 155.10

Gymnastique au sol Gymnastique favorisant le maintien et l'amélioration de la mobilité articulaire et de la force musculaire

Nyon, lundi 13 h 30

dès le 03 sept. 2018

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 07 janv. 2019

13 x 1 h - Fr. 252.–

dès le 29 avril 2019

9 x 1 h - Fr. 174.45

Aquawell Gymnastique dans l'eau pour les personnes qui souhaitent prévenir les maladies rhumatismales et leurs récidives

Gland, mardi 12 h 15

dès le 04 sept. 2018

14 x 45 min - Fr. 286.50

dès le 08 janv. 2019

12 x 45 min - Fr. 245.55

dès le 30 avril 2019

10 x 45 min - Fr. 204.65

Autres activités, Groupes info polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante
Vacances rhumatisants – Moyens auxiliaires: demandez la documentation.

Inscriptions Conditions

INSCRIPTIONS AUX COURS

Conditions

Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

Réservation

Elle peut se faire soit par téléphone, à Morges 021 804 66 44 ou à Nyon 022 365 77 50, soit directement en ligne sur notre site internet www.espace-prevention-lacote.ch Toute inscription à un cours est ferme et définitive et sera facturée. Celle-ci engage la responsabilité du participant. Il est toutefois possible, sur demande et pour certains cours, de faire un cours d'essai au prix d'une séance. Espace Prévention met tout en œuvre pour satisfaire les personnes inscrites et assurer les cours proposés, mais se réserve le droit, si l'effectif est insuffisant, de reporter ou de supprimer un cours.

Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 7,7% incluse.

Réductions et facilités de paiement

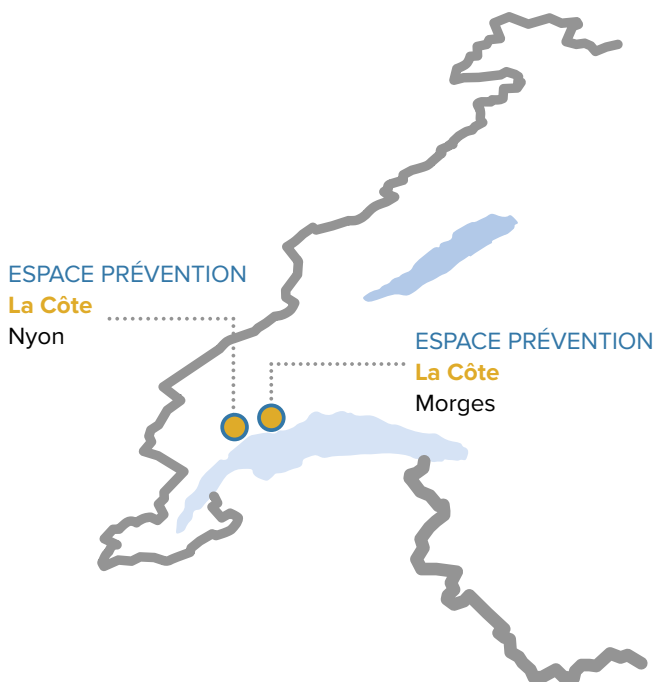
Sur présentation d'un justificatif, les apprentis, étudiants, AVS, AI, chômeurs et autres personnes à petit budget bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.–, sauf mention spéciale dans le programme. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres faveurs.

Renonciation après inscription

En cas de renonciation de votre part, les conditions suivantes seront appliquées:

- 1 semaine avant le début du cours, la totalité de la facture est due.
 - 2 semaines avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.– est demandée.
 - Pour cause de maladie prolongée et sur présentation d'un certificat médical dans un délai d'un mois suivant son émission, les séances manquées seront remboursées, déduction faite de Fr. 30.– de frais administratifs.
- **Un cours commencé est dû dans son entier**
• **Les séances manquées ne sont pas remboursées**
• **Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires**

Inscription par internet: www.espace-prevention-lacote.ch



La santé pour tous!
www.espace-prevention-lacote.ch

ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44
8h30 à 12h00

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50
8h30 à 12h00

www.espace-prevention-lacote.ch / eplacote@avasad.ch

