ESPACE PRÉVENTION
La Côte

PROGRAMME 2023-2024

NOS ACTIVITÉS ET NOS COURS

ESPACE PRÉVENTION
La Côte

Espace Prévention La Côte, sur mandats des instances cantonales et des communes, constitue une plateforme régionale d'actions dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

Nos prestations s'adressent à l'ensemble de la population, de la petite enfance aux plus âgés, autour des programmes :

- **Petite enfance et famille**
- **Alimentation**
- **Travail social de proximité**
- **Activité physique**
- **Bien-être et gestion du stress**
- **Seniors et tout public**

Une équipe de professionnel.le.s de la santé et du social (infirmières de la petite enfance, accueillantes, travailleur.euse.s social.e.s de proximité, diététicienne, etc.) répond à vos questions et assure des prestations d'information, d'orientation, de soutien et de conseil.

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 cardiovasculaires (excès de stress, sédentarité, excès de poids).

AIDE ET SOINS À DOMICILE
Fondation de La Côte
pour l'aide et les soins à domicile
et la prévention

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

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

SOMMAIRE

Inscriptions – Conditions générales p. 4

Petite enfance p. 5-7
– Infirmières de la petite enfance p. 5
– Rencontre parents-enfants p. 6
– Cours pour parents et nouveau-nés p. 6
– Lieux d'accueil enfants-parents (Maisons Vertes) p. 7

Alimentation p. 8-9
– Petite enfance (Unisanté) p. 8
– Cours de cuisine parents avec enfants p. 9
– Ateliers « Alimentation saine » p. 9

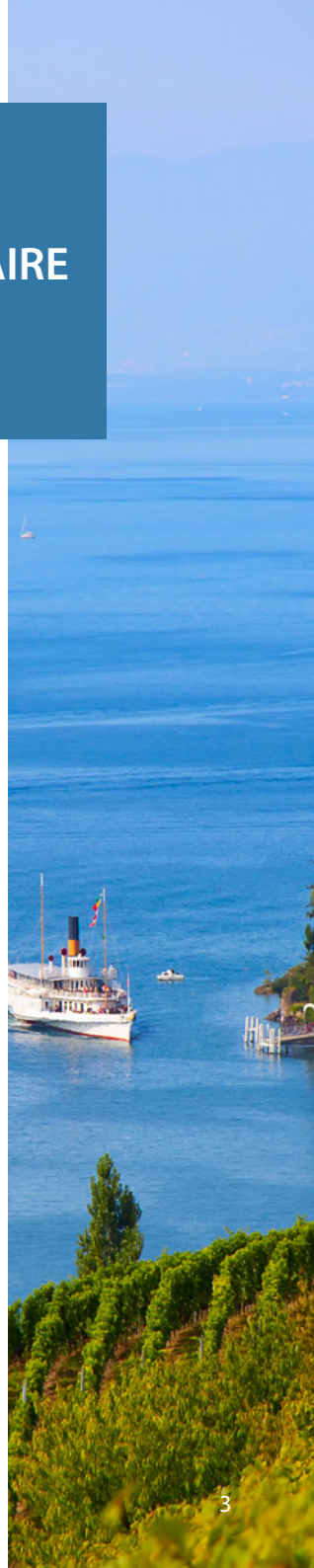
Travail social de proximité p. 10-11
– Actions TSP p. 10
– Carte des mandats du Travail social de proximité p. 11

Activité physique p. 12-17
– Planning des cours hebdomadaires p. 12-13
– Cours d'activité physique p. 14-17

Bien-être et gestion du stress p. 18-20
– Cours de bien-être et gestion du stress p. 18-20

Infos seniors - Dîner Quizz p. 21
– Conférences seniors p. 21
– Dîner Quizz p. 21

Unisanté p. 22-23



Inscriptions Conditions

INSCRIPTIONS AUX COURS

Conditions générales

Espace Prévention La Côte décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant.e.s sont responsables de leur santé et de leur condition physique.

Réservation

Elle peut se faire soit par téléphone à Morges 021 804 66 44, 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.de la participant.e. Il est toutefois possible, sur demande et pour certains cours, de participer à un cours d'essai au prix d'une séance. Espace Prévention La Côte 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. En cas d'interruption des cours due à des circonstances exceptionnelles (crise sanitaire, etc.), aucun remboursement ne sera effectué. Espace Prévention La Côte proposera, dans la mesure du possible, des cours en ligne.

Prix des cours

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

Réductions et facilités de paiement

Sur présentation d'un justificatif, les apprenti.e.s, étudiant.e.s, AVS, AI, chômeur.euse.s 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 avantages.

Renonciation après inscription (uniquement par écrit ou par courriel)

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 (dès 4 séances consécutives manquées) et sur présentation d'un certificat médical, un remboursement peut être demandé par écrit ou par courriel. Fr. 30.– de frais administratifs seront déduits.

- 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**

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 la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ), 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, conseil et orientation. Avec vous, elles cherchent comment favoriser le développement harmonieux de votre enfant.

LES PRESTATIONS SUIVANTES (GRATUITES) 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, il sera traité par une infirmière de la petite enfance dans les 24 heures (lundi-vendredi) .

Réponse téléphonique

Pour toute question autour de la petite enfance : appelez le 021 804 66 40 (ceci n'est pas une ligne d'appel d'urgence).
Du lundi au vendredi, vous pouvez laisser un message sur le répondeur. Une infirmière de la petite enfance vous rappellera.

Rencontre parents-enfants

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, le développement... Vous avez envie de parler de ce que vous vivez, d'avoir des échanges avec d'autres familles ? Sept lieux de rencontre vous accueillent sans rendez-vous, chaque semaine : voir page suivante.

RENCONTRE PARENTS-ENFANTS DES INFIRMIÈRES PETITE ENFANCE :

Ouverte à toutes et tous sans rendez-vous

Apples le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
Chemin des Collèges 3 - Collège du Plateau

Aubonne le mardi de 9 h 30 à 11 h 30
Place de la Grenade 5 - Salle A. Hermanjat

Gland le lundi de 14 h 30 à 16 h 30
CMS, chemin de Montoly 3

Morges le mardi de 15 h 00 à 17 h 00 et le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30
Espace Prévention, 3e étage, place du Casino 1

Nyon le mardi de 10 h 00 à 12 h 00
La Nacelle, route de St Cergue 19, Nyon

Rolle le lundi de 10 h 00 à 12 h 00
CMS, rue du Temple 8F - Salle à côté de la réception

St-Prex le jeudi de 16 h 00 à 18 h 00
CMS, chemin du Glapin 4

COURS ET ATELIERS POUR PARENTS ET NOUVEAU-NÉS

Gym ballon postnatale

L'utilisation du ballon permet de se remettre en forme tout en douceur après la naissance de bébé en renforçant la musculature abdominale et les muscles du plancher pelvien. Ces muscles se sont affaiblis après l'accouchement et certains troubles peuvent apparaître comme des pertes urinaires ou une descente d'organes. La maman peut participer aux séances de remise en forme en compagnie du bébé (dès 6 semaines minimum à 6 mois).

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mer. dès le	06/09/2023	10 h 30- 6 x 1h	Fr. 150.–
mer. dès le	15/11/2023	10 h 30- 6 x 1h	Fr. 150.–
mer. dès le	21/02/2024	10 h 30- 6 x 1h	Fr. 150.–
mer. dès le	22/05/2024	10 h 30- 6 x 1h	Fr. 150.–

Sensibilisation au massage des bébés (dès 2 mois)

Une professionnelle diplômée en massage thérapeutique pour nouveau-nés vous initiera avec douceur à l'art du massage de votre bébé. Prendre avec soi un linge de bain, un change et une huile de massage neutre.

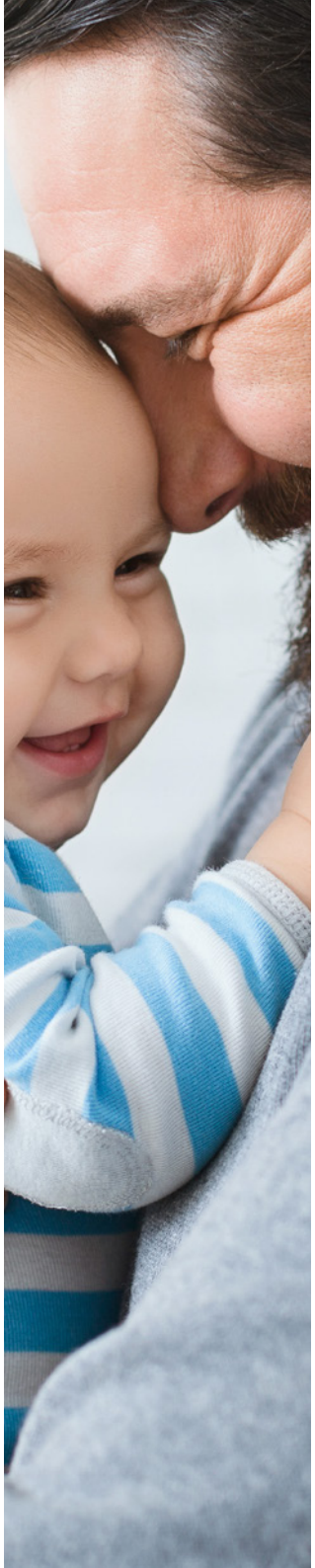
Prix : Fr. 25.– la séance Prix réduit pour une 2e personne : Fr. 10.–

Gland
CMS, chemin de Montoly 3

lun. 11/09/2023	10 h 30 - 1 x 1 h
lun. 11/12/2023	10 h 30 - 1 x 1 h
lun. 04/03/2024	10 h 30 - 1 x 1 h
lun. 13/05/2024	10 h 30 - 1 x 1 h

Nyon
Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. 09/11/2023	10 h 30 - 1 x 1 h
jeu. 18/01/2024	10 h 30 - 1 x 1 h
jeu. 18/04/2024	10 h 30 - 1 x 1 h
jeu. 27/06/2024	10 h 30 - 1 x 1 h



LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Accueil des enfants de 0 à 4 ans (maximum 5 ans), accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, maman de jour,...). Lieu d'écoute et de parole, de rencontres 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.

La Maisonnée, Espace Prévention, place du Casino 1, Morges
Ouverture le matin : mardi et jeudi de 9 h00 à 12 h00
Ouverture l'après-midi : lundi, jeudi et vendredi de 14 h00 à 18 h00

Renseignements au 021 804 66 41

La Nacelle, route de St-Cergue 19, Nyon
Ouverture le matin : jeudi de 8h45 à 11h45
Ouverture l'après-midi : lundi, mardi et jeudi de 14 h 30 à 17 h 30

Renseignements au 022 365 77 99

Aux Quatre Coins, avenue du Censuy 5, Renens
Ouverture le matin : mardi et mercredi de 9h00 à 12h00
Ouverture l'après-midi : lundi, jeudi, vendredi de 14 h 30 à 17 h 30

Renseignements au 021 634 40 30

Toutes les informations sur **www.espace-prevention-lacote.ch**

canton de vaud

Ces programmes sont soutenus par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse - DGEJ.

LA MAISONNÉE

LA NACELLE

LES 4 COINS

Alimentation

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

PETITE ENFANCE

Dans le cadre de sa mission de santé publique, Unisanté soutient certains cours qui vous sont proposés au prix unique de Fr. 10.– la séance (cours théoriques). Prix réduit pour une 2e personne : Fr. 5.–

Ces cours se font :

- en présentiel : renseignements et inscription sur **www.espace-prevention-lacote.ch**
- en webinaire : renseignements et inscription sur **www.cours.unisante.ch**

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.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

lun. 11/09/2023	10 h 00 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–
lun. 29/01/2024	10 h 00 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–
lun. 08/07/2024	10 h 00 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. 07/12/2023	10 h 00 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–
jeu. 21/03/2024	10 h 00 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–

Rolle - CMS, rue du Temple 8F

jeu. 02/11/2023	14 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–
jeu. 23/05/2024	14 h 30 - 1 x 1 h 30	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 ? Quelles attitudes des adultes peuvent favoriser l'acceptation des aliments et les faire apprécier de l'enfant ?

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

jeu. 16/11/2023	18 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–

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

mer. 15/05/2024	18 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 10.–

CUISINE PARENTS AVEC ENFANTS

La fête en cuisine

Ateliers 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 saines. Pour un deuxième enfant, supplément de Fr. 15.–. Ces ateliers sont animés par une diététicienne diplômée.

Drôles de goûters

Morges - Établissement de Chanel, chemin de Bellevue (Portacabine)

mer. 20/09/2023	14 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 27/09/2023	16 h 15 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Cadeaux gourmands

Morges - Établissement de Chanel, chemin de Bellevue (Portacabine)

mer. 06/12/2023	14 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 13/12/2023	16 h 15 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Saveurs d'ailleurs

Morges - Établissement de Chanel, chemin de Bellevue (Portacabine)

mer. 13/03/2024	14 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 20/03/2024	16 h 15 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Apérikids

Morges - Établissement de Chanel, chemin de Bellevue (Portacabine)

mer. 22/05/2024	14 h 30 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

Nyon - Établissement Nyon-Marens, bât. principal, route du Stand 5

mer. 29/05/2024	16 h 15 - 1 x 1 h 30	Fr. 45.–

ATELIERS « ALIMENTATION SAINE »

Sur demande de communes, associations ou autres entités publiques ou privées, Espace Prévention La Côte organise des ateliers animés par un.e diététicien.ne en lien avec l'alimentation équilibrée, destinés à des groupes (max. 20 personnes) constitués d'enfants, d'adolescents, d'adultes ou de seniors. Différents thèmes tels que : la **pyramide alimentaire,** l'**assiette équilibrée** (en fonction de l'âge), les **collations saines** (au travail, à la crèche...) ainsi que les **boissons sucrées** peuvent être proposés.

Ces animations sur mesure, ludiques et interactives peuvent être présentées, par exemple, aux accueillant.e.s en milieu familial, structures parascolaires, institutions, ou lors de rencontres organisées par les communes.

Contactez-nous pour une proposition personnalisée et un devis sur : **eplacote@avasad.ch** ou au **021 804 66 42**

Travail social de proximité

Le travail social de proximité a **pour but d'accompagner et de soutenir les jeunes entre 12 et 25 ans**, dans la transition de l'adolescence à l'âge adulte. À travers des actions et projets ciblés, il favorise l'insertion dans la société, permettant à chacun.e d'y trouver sa place en développant ses propres ressources.

Ces prestations sont gratuites et confidentielles, basées sur les principes de non-jugement et de libre adhésion.

Mandat de prévention « Districts »

Le Bus Prévention sillonne les communes de La Côte dans le but d'initier le dialogue avec les jeunes et prévenir les comportements à risque. Les professionnel.le.s (ci-après TSP) apportent une écoute et des messages de prévention bienveillants aux abords des écoles. Lors de manifestations (festivals, girons, etc.), les TSP accueillent le public sur un stand. Ils.elles accompagnent les organisateur.trice.s dans la mise en place d'un concept de prévention, avec la charte FestiPlus. D'autre part, une équipe de « jeunes pairs » est déployée de mi-mai à mi-juillet sur les plages de La Côte pour une action de prévention « La Teuf Sans Risque ».

Mandats (inter)communaux

Les TSP assurent une intervention renforcée sur le territoire des communes qui les mandatent. Présent.e.s dans l'espace public et numérique, leurs actions comprennent les trois dimensions suivantes :

- **Individuelle** : les TSP proposent un accompagnement social adapté en fonction de la demande et des possibilités de la personne. Leurs connaissances généralistes du réseau institutionnel leur permettent d'offrir écoute, information, conseil et orientation aux jeunes rencontré.e.s. Des collaborations sont faites également avec d'autres professionnel.le.s de la jeunesse aux niveaux communal et régional.
- **Collective** : les TSP favorisent l'intégration des jeunes dans leur lieu de vie en soutenant la mise en œuvre de projets participatifs et culturels.
- **Communautaire** : les TSP sont connu.e.s de la population et se mettent à disposition pour tout questionnement lié à la jeunesse.

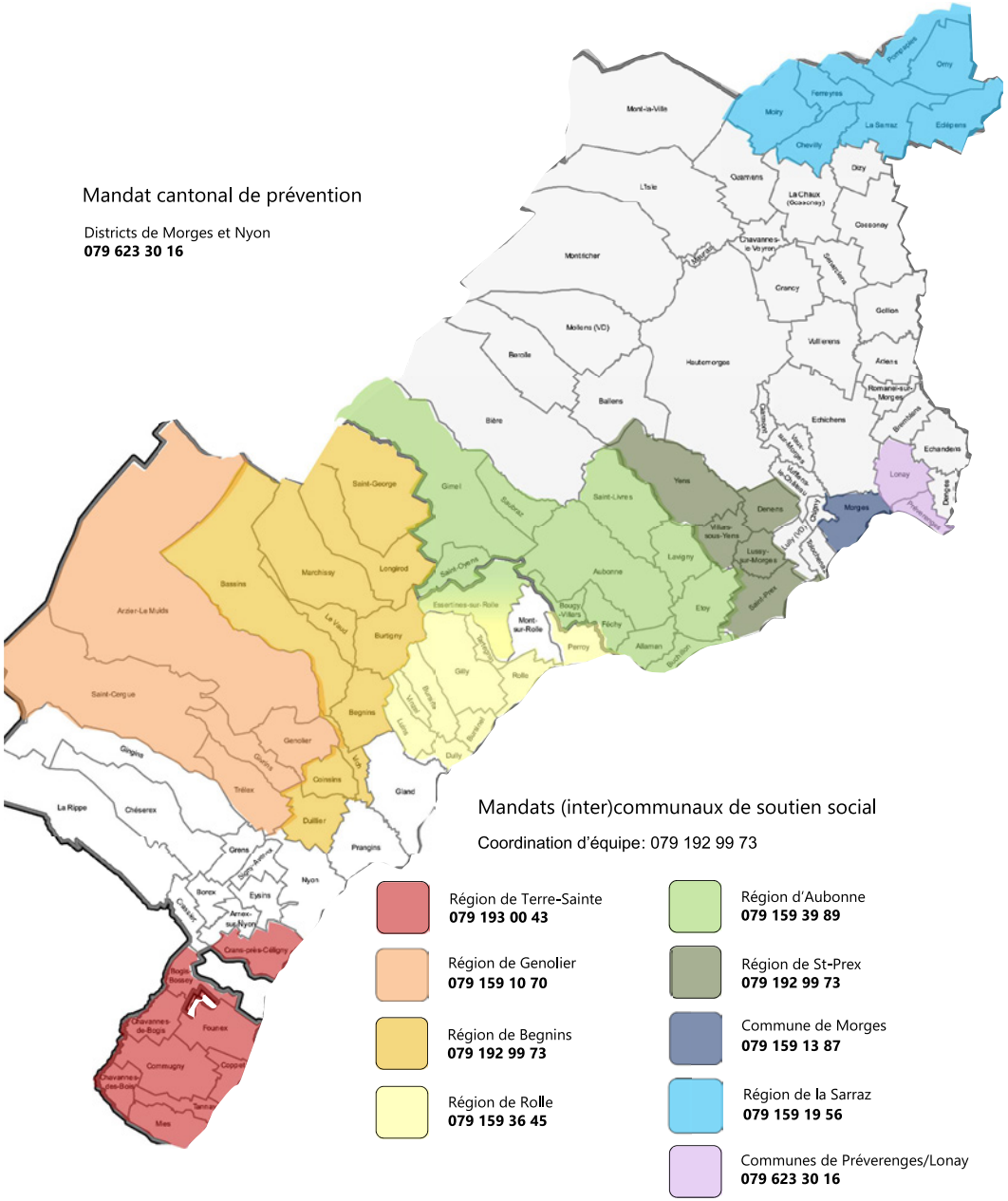
Autres prestations

D'autres interventions sur mesure peuvent être mises en œuvre en fonction des besoins des permanences sociales « Point Jeunes », stands mobiles thématiques « OASIS », Soirée Forum, Dîner Quizz citoyen, etc.

Intéressé.e.s par nos actions ?

Contactez-nous : **eplacote@avasad.ch** ou via le/la TSP de votre région.

Carte des mandats du Travail social de proximité



PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES MORGES ET ENVIRONS Activité physique – Bien-être et gestion du stress

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09 h 30 – 10 h 30 / Morges **Méthode Feldenkrais**	10 h 45 – 11 h 45 / Morges **Gym Pilates fondamental**	09 h 30 – 10 h 30 / Morges **Gym Pilates intermédiaire**	09 h 00 – 10 h 00 / Morges **Qi Gong**	11 h 15 – 12 h 15 / Morges **Gym Pilates Rééducation**
10 h 45 – 11 h 45 / Morges **Gym Pilates 60+**	12 h 00 – 13 h 00 / Morges **Gym Pilates intermédiaire**	10 h 45 – 11 h 45 / Morges **Gym Pilates fondamental**	10 h 15 – 11 h 15 / Morges **Qi Gong**	12 h 30 – 13 h 30 / Morges **Gym Pilates fondamental**
12 h 00 – 13 h 00 / Morges **Gym Pilates fondamental**	18 h 15 – 19 h 15 / Morges **Viniyoga**	13 h 30 – 14 h 15 / Étoy **Aqua-fitness**	12 h 15 – 13 h 15 / Morges **Vinyasa Yoga**	
	19 h 30 – 20 h 30 / Morges **Viniyoga**	14 h 30 – 15 h 15 / Étoy **Aqua-fitness**	13 h 30 – 14 h 30 / Morges **Vinyasa Yoga 60+**	
			13 h 30 – 14 h 15 / Étoy **Aquamobilité seniors**	
			14 h 30 – 15h 15 / Étoy **Aquamobilité seniors**	
			18 h 00 – 19 h 00 / Morges **Viniyoga**	
			19 h 15 – 20 h 30 / Morges **Sophrologie**	
			19 h 30 – 20 h 30 / Étoy **Défoul'Danse**	

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES NYON ET ENVIRONS Activité physique – Bien-être et gestion du stress

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h 00 – 11 h 00 / Nyon **Gym en musique**	13h 30 – 14 h 30 / Nyon **Hatha Yoga 60+**	09 h 30 – 11 h 00 / Nyon **Cohérence cardiaque**	11 h 00 – 12 h 00 / Luins **Qi Gong**	08 h 30 – 09 h 30 / Nyon **Qi Gong / Tai-chi**
12 h 00 – 13 h 30 / Nyon **Cohérence cardiaque**	19 h 00 – 20 h 00 / Nyon **Stretching et renforcement**	10 h 30 – 11 h 30 / Nyon **Gym ballon postnatale**	12 h 15 – 13 h 15 / Luins **Qi Gong**	09 h 45 – 10 h 45 / Nyon **Qi Gong / Tai-chi**
	19 h 30 – 20 h 45 / Gland **Fitgym**		12 h 15 – 13 h 15 / Nyon **Gym dynamique 60+**	19 h 00 – 20 h 30 / Nyon **Cohérence cardiaque**
			13 h 20 – 14 h 20 / Nyon **Gym dynamique 60+**	

Activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

Espace Prévention La Côte propose un vaste choix d'activités physiques grâce à des cours adaptés à toutes et tous. La pratique d'une activité physique est essentielle pour gagner en qualité de vie et de santé. Nos chargé.e.s de cours tiennent compte de vos besoins en veillant à respecter les limites de chaque participant.e.

Le logo 60+ indique les cours les mieux adaptés aux seniors, toutefois nos cours sont ouverts à toutes et tous.

Gym en musique

Exercices simples, harmonieux, stimulés par un support musical varié pour maintenir la forme et rester mobile. Échauffement, renforcement, exercices au sol et étirements.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

lun. dès le	28/08/2023	10 h 00 - 14 x 1 h	Fr. 308.–
lun. dès le	08/01/2024	10 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
lun. dès le	15/04/2024	10 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 220.–

Méthode Feldenkrais®

Pratiquer la Méthode Feldenkrais® permet de se connecter à ses sensations et à soi, de bouger de manière plus efficace et harmonieuse et d'augmenter son bien-être. Cette méthode améliore la posture, l'équilibre, la mobilité, augmente la souplesse et favorise le calme intérieur.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

lun. dès le	04/09/2023	09 h 30 - 13 x 1 h	Fr. 286.–
lun. dès le	08/01/2024	09 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
lun. dès le	15/04/2024	09 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.–

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	22/08/2023	19 h 00 - 16 x 1 h	Fr. 352.–
mar. dès le	09/01/2024	19 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
mar. dès le	16/04/2024	19 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–

Gym Pilates

La méthode Pilates a le vent en poupe et fait désormais de nombreux adeptes chez les femmes, les hommes, les jeunes et les seniors. Souplesse, posture, coordination, renforcement musculaire et respiration sont autant de bienfaits apportés par cette méthode intelligente.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

Pilates 60+	lun. dès le	21/08/2023	10 h 45 - 15 x 1 h	Fr. 345.–
	lun. dès le	08/01/2024	10 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	lun. dès le	15/04/2024	10 h 45 - 10 x 1 h	Fr. 230.–
Fondamental Niveau 1-2	lun. dès le	21/08/2023	12 h 00 - 15 x 1 h	Fr. 345.–
	lun. dès le	08/01/2024	12 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	lun. dès le	15/04/2024	12 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 230.–
	mar. dès le	22/08/2023	10 h 45 - 16 x 1 h	Fr. 368.–
	mar. dès le	09/01/2024	10 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	mar. dès le	16/04/2024	10 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
Intermédiare Niveau 2-3	mar. dès le	22/08/2023	12 h 00 - 15 x 1 h	Fr. 345.–
	mar. dès le	09/01/2024	12 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	mar. dès le	16/04/2024	12 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	mer. dès le	23/08/2023	09 h 30 - 16 x 1 h	Fr. 368.–
	mer. dès le	10/01/2024	09 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	mer. dès le	17/04/2024	09 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
Fondamental Niveau 1-2	mer. dès le	23/08/2023	10 h 45 - 16 x 1 h	Fr. 368.–
	mer. dès le	10/01/2024	10 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
	mer. dès le	17/04/2024	10 h 45 - 11 x 1 h	Fr. 253.–
Rééducation Niveau 1	ven. dès le	25/08/2023	11 h 15 - 16 x 1 h	Fr. 368.–
	ven. dès le	12/01/2024	11 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 230.–
	ven. dès le	19/04/2024	11 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 230.–
Fondamental Niveau 1-2	ven. dès le	25/08/2023	12 h 30 - 16 x 1 h	Fr. 368.–
	ven. dès le	12/01/2024	12 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 230.–
	ven. dès le	19/04/2024	12 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 230.–

Fitgym

Gym d'entraînement cardiovasculaire. Mixte, très variée et ludique.

Pas de rabais pour ce cours.

Gland - Salle de gym de Mauverney B

mar. dès le	29/08/2023	19 h 30 - 15 x 1 h 15	Fr. 300.–
mar. dès le	09/01/2024	19 h 30 - 11 x 1 h 15	Fr. 220.–
mar. dès le	16/04/2024	19 h 30 - 11 x 1 h 15	Fr. 220.–

Aqua-fitness

Cours plus intensif que l'aquagym douce. Activité physique complète basée sur des exercices dynamiques effectués en musique, visant la tonification musculaire et cardiovasculaire avec une forte dépense calorique.

Étoy - Piscine de l'Espérance

mer. dès le	06/09/2023	13h30 - 14 x 45 min	Fr. 308.–
mer. dès le	06/09/2023	14h30 - 14 x 45 min	Fr. 308.–
mer. dès le	10/01/2024	13h30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–
mer. dès le	10/01/2024	14h30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–
mer. dès le	17/04/2024	13h30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–
mer. dès le	17/04/2024	14h30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–

Aquamobilité seniors 60+

Préserver votre mobilité tout en douceur avec l'effet d'apesanteur du corps dans l'eau. Les mouvements sont plus faciles à réaliser en piscine.

Étoy - Piscine du centre sportif - Bonnet de bain obligatoire - accès au bassin par une petite échelle - profondeur minimale 1,40 m. Carte pour l'accès à la piscine Fr. 10.– (payable 1x).

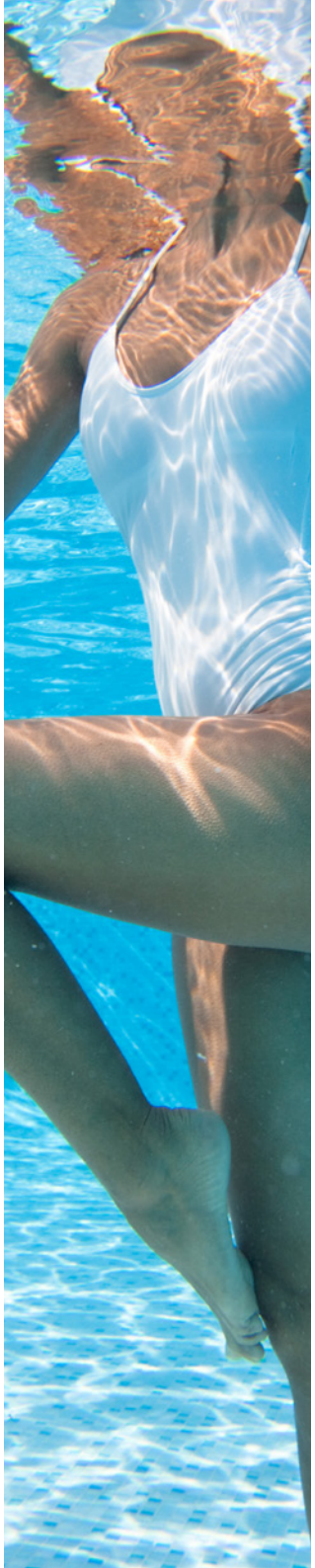
jeu. dès le	24/08/2023	13 h 30 - 16 x 45 min	Fr. 352.–
jeu. dès le	24/08/2023	14 h 30 - 16 x 45 min	Fr. 352.–
jeu. dès le	11/01/2024	13 h 30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–
jeu. dès le	11/01/2024	14 h 30 - 11 x 45 min	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	13 h 30 - 10 x 45 min	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/04/2024	14 h 30 - 10 x 45 min	Fr. 220.–

Défoul'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. Des bases de danse ne sont pas nécessaires.

Étoy - Collège des Écureuils

jeu. dès le	31/08/2023	19 h 30 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
jeu. dès le	11/01/2024	19 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	19 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.–



Gym dynamique 60+

Discipline complète basée sur le renforcement musculaire, le cardio et l'équilibre. Des exercices variés pour tonifier votre corps, améliorer votre posture, stimuler votre système immunitaire, prévenir les chutes, les blessures, développer votre coordination et évacuer le stress.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

jeu. dès le	31/08/2023	12 h 15 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
jeu. dès le	31/08/2023	13 h 20 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
jeu. dès le	11/01/2024	12 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	11/01/2024	13 h 20 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	12 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/04/2024	13 h 20 - 10 x 1 h	Fr. 220.–

Hatha Yoga 60+

Ce type de Yoga est particulièrement conseillé aux seniors. Cette pratique douce permet de travailler des postures simples et toutes formes de respiration. Adapté à tous, quelle que soit votre condition physique.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

mar. dès le	29/08/2023	13 h 30 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
mar. dès le	09/01/2024	13 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
mar. dès le	16/04/2024	13 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–

Viniyoga

Une alliance subtile de techniques orientales et occidentales pour développer la détente, le bien-être et l'harmonie entre le corps, le souffle, le mental et l'esprit. **Le Viniyoga** englobe toutes les formes de yoga et s'adapte au besoin du moment. **Le Vinyasa Yoga** relie les postures et les contre-postures dans le mouvement et la respiration.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

mar. dès le	29/08/2023	18 h 15 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
mar. dès le	29/08/2023	19 h 30 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
mar. dès le	09/01/2024	18 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
mar. dès le	09/01/2024	19 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
mar. dès le	16/04/2024	18 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
mar. dès le	16/04/2024	19 h 30 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	31/08/2023	18 h 00 - 15 x 1 h	Fr. 330.–
jeu. dès le	11/01/2024	18 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	18 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 220.–

Vinyasa Yoga

Nouveau

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le	21/09/2023	12 h 15 - 12 x 1 h	Fr. 264.–
jeu. dès le	21/09/2023	13h 30 - 12 x 1 h	Fr. 264.– 60+
jeu. dès le	11/01/2024	12 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
jeu. dès le	11/01/2024	13 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.– 60+
jeu. dès le	18/04/2024	12 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/04/2024	13 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.– 60+

Bien-être et gestion du stress

Sophrologie

Méthode de relaxation dynamique basée sur des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit dans le but de développer une conscience équilibrée, sereine et trouver l'équilibre en soi. Une pratique régulière améliore et renforce l'écoute du mental, l'accueil des émotions, vos capacités et vos valeurs personnelles, professionnelles et sociales.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le	21/09/2023	19 h 15 - 8 x 1 h15	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/01/2024	19 h 15 - 8 x 1 h15	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/04/2024	19 h 15 - 8 x 1 h15	Fr. 220.–

Nouveau

Atelier Cohérence cardiaque

Découvrez une pratique simple et efficace basée sur une respiration rythmée. L'entrainement régulier à la cohérence cardiaque aide à réguler votre stress et vos émotions, améliore votre sommeil, votre immunité, votre digestion, augmente votre niveau de concentration et votre mémoire. Chaque session se compose de 3 séances hebdomadaires.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

lun. dès le	25/09/2023	12 h 00 - 3 x 1 h30	Fr. 100.–
mer. dès le	10/01/2024	09 h 30 - 3 x 1 h30	Fr. 100.–
ven. dès le	19/04/2024	19 h 00 - 3 x 1 h30	Fr. 100.–

Nouveau

Vous avez dit périnée ?

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'est le périnée ? Pensez-vous que les hommes n'en ont pas et que cela concerne uniquement les femmes qui ont eu des enfants ? En prendre soin évite l'apparition de certains troubles comme des pertes urinaires, une diminution des sensations ou une descente d'organes. Ce cours, sous forme de conférence, s'adresse particulièrement aux femmes, mais les hommes sont les bienvenus.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

mer.	15/11/2023	20h 00 - 1 x 1 h30	Fr. 20.–
ven.	19/01/2024	20h 00 - 1 x 1 h30	Fr. 20.–
mer.	13/03/2024	20h 00 - 1 x 1 h30	Fr. 20.–
ven.	31/05/2024	20h 00 - 1 x 1 h30	Fr. 20.–

Nouveau

Automassage et bien-être

Par des mouvements simples et efficaces, apprenez à soulager les maux chroniques ou passagers. Avec une pratique quotidienne, vous alliez prévention et auto-guérison. Un thème différent sera abordé à chaque date, telles que la respiration, la relaxation rapide ou les articulations.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

sam.	11/11/2023	09 h 30 - 12 h00	Fr. 60.–
sam.	10/02/2024	09 h 30 - 12 h00	Fr. 60.–
sam.	20/04/2024	09 h 30 - 12 h00	Fr. 60.–

Nouveau

Qi Gong

Le Qi Gong est un art énergétique ancestral faisant partie de la médecine chinoise. Une série d'exercices, alliant mouvements et respiration, vous sera proposée au gré des saisons et de vos besoins. Cela permettra à l'Énergie Vitale de circuler, d'entretenir votre corps ainsi que votre santé, tout en apaisant votre mental.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

jeu. dès le	07/09/2023	09 h 00 - 14 x 1 h	Fr. 308.–
jeu. dès le	07/09/2023	10 h 15 - 14 x 1 h	Fr. 308.–
jeu. dès le	11/01/2024	09 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	11/01/2024	10 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	09 h 00 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
jeu. dès le	18/04/2024	10 h 15 - 10 x 1 h	Fr. 220.–

Luins - Salle communale, route de l'Étraz 1

jeu. dès le	14/09/2023	11 h 00 - 12 x 1 h	Fr. 264.–
jeu. dès le	14/09/2023	12 h 15 - 12 x 1 h	Fr. 264.–
jeu. dès le	11/01/2024	11 h 00 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	11/01/2024	12 h 15 - 11 x 1 h	Fr. 242.–
jeu. dès le	18/04/2024	11 h 00 - 8 x 1 h	Fr. 176.–
jeu. dès le	18/04/2024	12 h 15 - 8 x 1 h	Fr. 176.–

Nouveau

Qi Gong & Tai-chi

Partenaire de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est l'art de cultiver bien-être, santé et longévité. Par des mouvements lents, fluides, associés à la respiration, il améliore la souplesse articulaire, harmonise les fonctions vitales et favorise le calme intérieur. Le cours allie aux mouvements de Qi Gong quelques enchaînements de Tai-Chi pour développer l'aisance dans l'espace.

Nyon - Espace Prévention, rue des Marchandises 17

ven. dès le	15/09/2023	08 h 30 - 13 x 1 h	Fr. 286.–
ven. dès le	15/09/2023	09 h 45 - 13 x 1 h	Fr. 286.–
ven. dès le	12/01/2024	08 h 30 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
ven. dès le	12/01/2024	09 h 45 - 10 x 1 h	Fr. 220.–
ven. dès le	19/04/2024	08 h 30 - 9 x 1 h	Fr. 198.–
ven. dès le	19/04/2024	09 h 45 - 9 x 1 h	Fr. 198.–

Atelier Bien-être spécial seniors 60+

Le bien-être est une notion essentielle dans notre qualité de vie. L'objectif est de vous faire prendre conscience des ressources que vous possédez pour prendre soin de vous et vous transmettre des rituels bien-être variés. Il existe mille et une pratiques efficaces et simples à intégrer au quotidien. Thèmes abordés sur 2 séances : « Dans les bras de Morphée : mieux dormir, ça s'apprend » et « Destination bien-être ».

St-Cergue - chemin des Perce-Neige 4 (Viayoga)

Nouveau

Novembre	mar.	07/11/2023	09 h 00 - 10 h30	Fr. 60.–
	et mar.	14/11/2023	09 h 00 - 10h30	
Février-mars	lun.	26/02/2024	14 h 30 - 16h00	Fr. 60.–
	et lun.	04/03/2024	14 h 30 - 16h00	
Mai	mar.	07/05/2024	09 h 00 - 10h30	Fr. 60.–
	et mar.	14/05/2024	09 h 00 - 10h30	

Améliorez votre santé grâce à l'autohypnose

Cette journée vous permet de comprendre ce qu'est l'autohypnose et comment la pratiquer pour gérer le stress, les émotions ou la douleur, trouver vos ressources et potentiels, procéder à certaines guérisons physiques ou contacter des états de bien-être général.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

sam.	07/10/2023	09 h 00 - 16 h30	Fr. 160.–
sam.	02/03/2024	09 h 00 - 16 h30	Fr. 160.–

Découverte de la méditation

Qu'est-ce que la méditation, comment se mettre en état de méditation et comment la pratiquer au quotidien ? La méditation permet de retrouver son centre, son calme intérieur, une meilleure gestion de ses émotions et de sa santé physique. Plusieurs exercices seront proposés au cours de cette matinée d'introduction à la méditation.

Morges - Espace Prévention, place du Casino 1

Nouveau

sam.	30/09/2023	09 h 00 - 12 h00	Fr. 60.–
sam.	23/03/2024	09 h 00 - 12h00	Fr. 60.–

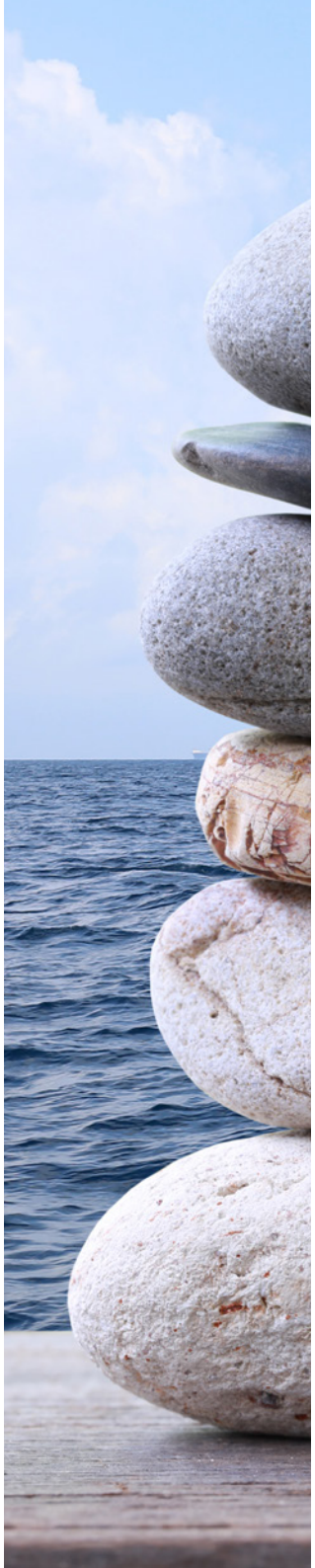
Atelier découverte de pratiques méditatives

Découvrez les bienfaits de la méditation. Apprenez des techniques simples mais puissantes pour cultiver la paix intérieure et la clarté mentale. Se reconnecter à soi, à son environnement, au moment présent, être à l'écoute tout simplement. Alternance entre échanges, théories et exercices pratiques applicables au quotidien comme la pleine conscience du corps, des pensées, des émotions, de la relaxation et de la visualisation.

St-Cergue - chemin des Perce-Neige 4 (Viayoga)

Nouveau

sam.	23/09/2023	10 h 00 - 12 h00	Fr. 40.–
sam.	09/12/2023	10 h 00 - 12h00	Fr. 40.–
sam.	16/03/2024	10 h 00 - 12h00	Fr. 40.–
sam.	15/06/2024	10 h 00 - 12h00	Fr. 40.–



Infos Seniors

Conférences-discussions

En collaboration avec l'AVIVO section Morges, 2 après-midis de discussion autour d'un thème avec des spécialistes, suivies d'une collation (café / biscuit)

- Le Jeudi 14 septembre 2023 à 14h00 : L'alimentation chez les personnes âgées. Conseils et astuces par une diététicienne.
- Le Jeudi 14 mars 2024 à 14h00 : Comment rédiger son testament. Conseils par un notaire.

Entrée gratuite et sans inscription.
Espace Prévention
Place du Casino 1 - Morges

AVIVO
Association de Retraités et d'Aînés
Section de MORGES

Conférences à l'intention des aîné.e.s

En collaboration avec les CMS de votre région et de la Police Cantonale Vaudoise, Espace Prévention est à votre disposition pour organiser, dans les communes qui le demandent, des conférences sur les thèmes suivants :

- **Prévention des accidents domestiques à domicile** : 90% des chutes ont lieu à domicile et les conséquences peuvent être très lourdes, notamment pour le maintien à domicile. Un.e ergothérapeute du CMS de votre région présente des astuces pour éviter les accidents.
- **Cybercriminalité ou criminalité envers les aîné.e.s :** les seniors sont régulièrement confrontés à des vols à la tire, au bancomat ou au démarchage. La Police Cantonale Vaudoise donnera quelques conseils pour se protéger des malfrats.

Pour les communes ou les associations intéressées par ce projet (gratuit), contactez-nous au **021 804 66 42**.

DINER QUIZZ

Un « Dîner Quizz » est un repas pendant lequel les participant.e.s (tout public ou selon thématique) participent à un jeu en lien avec un sujet choisi (santé, prévention, citoyenneté).

Durant le repas, des questions à choix multiples, élaborées à l'avance par des Jokers (expert.e.s) sont posées. Les Jokers sont présentés lors du repas et peuvent donner des explications en cas de demande et être recontactés si besoin.

Espace Prévention propose d'organiser avec les communes un « Dîner Quizz » sur la santé (avec des intervenant.e.s des CMS et du domaine de la prévention) ou pour la majorité citoyenne (passage à la majorité).

Pour plus d'information, appelez le **021 804 66 44.**

Tout Public

Promotion de la santé et prévention

DÉCOUVREZ VOTRE RÉGION TOUT EN VOUS FAISANT DU BIEN

Balades accompagnées tout au long de l'année

À LA PORTÉE DE TOUTES ET TOUS !

- Jeux et découvertes pour les enfants
- Conseils santé par des professionnels
- Balades en famille

Dates des balades ainsi que commandes des dépliants sur : www.unisante.ch/balades-sante

Renseignements au 021 545 10 15 ou www.dpsp.info@unisante.ch

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

UN BILAN DE SANTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS !

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

Il passe dans votre région : *sous réserve de modifications*

- Septembre 2023 ..... Aubonne et St Prex
- Novembre 2023 ..... Gland et Nyon
- Janvier 2024 ..... Morges
- Février - Mars 2024 ..... Rolle et Gland

Rendez-vous sur le site bus.unisante.ch pour connaitre les dates exactes de passage du bus santé dans votre région.

La consultation comprend notamment :

- un contrôle du taux de cholestérol
- une mesure de la tension artérielle
- un contrôle du diabète (dès 40 ans)
- un conseil personnalisé basé sur vos résultats.

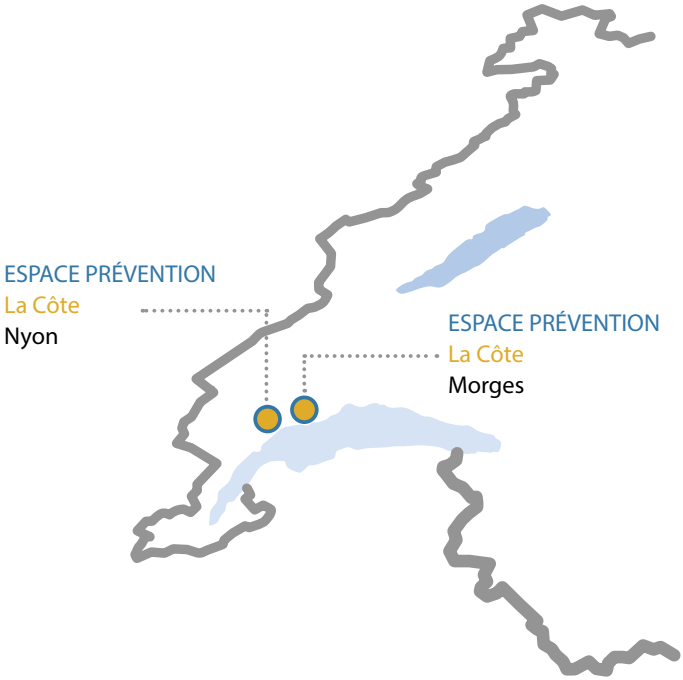
50.– CHF le bilan

Renseignements et inscription sur :
bus.unisante.ch
ou 021 545 24 63

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

ESPACE PRÉVENTION
La Côte



La santé pour tous !

www.espace-prevention-lacote.ch

ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44
8 h 30 à 12 h 00

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50
8 h 30 à 12 h 00

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

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C019425
www.fsc.org

Artgraphic Cavin SA, Grandson