

Programme des cours et des activités

Espace Prévention
La Côte
Nyon – Morges

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



2017-18



ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE

Rue des Marchandises 17

1260 Nyon

Tél. 022 365 77 50

Fax 022 365 77 59

Place du Casino 1

1110 Morges

Tél. 021 804 66 44

Fax 021 804 66 54

www.espace-prevention-lacote.ch

e-mail: eplacote@avasad.ch

Espace Prévention La Côte Nyon – Morges, sur mandat des centres de référence cantonaux, constitue une plate-forme 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 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...), de la prévention des maux de dos, des problèmes de sommeil et de la santé des femmes.

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.



Fondation de La Côte
pour l'aide et les soins à domicile
et la prévention

Carte de visite	p. 2
Petite enfance	p. 4-6
– Infirmières de la petite enfance	p. 4
– Consultation – Rencontre parents-enfants	p. 5
– Lieu d'accueil « La Maisonnée »	p. 6
– Cours et ateliers	p. 6
Travail social de proximité	p. 7
– Enfants, adolescents et jeunes adultes	p. 7
Alimentation	p. 8-10
– Petite enfance	p. 8
– Parents avec enfants	p. 9
– Adultes	p. 9-10
– Seniors	p. 10
Activité physique	p. 11-16
– Adultes	p. 11-16
– Planning des cours hebdomadaires	p. 14-15
Bien-être et gestion du stress	p. 17-18
– Adultes	p. 17-18
– Enfants et adolescents	p. 18
Divers	p. 19-22
– Ligues de la santé	p. 19-22
– Cours de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme	p. 22
Inscriptions – Conditions générales	p. 23



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 :

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.

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.

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.



Visites
à domicile

Réponse
téléphonique

Consultation-
rencontre

■ CONSULTATION – RENCONTRE PARENTS-ENFANTS

Ouvert à tous et sans rendez-vous

Apples

le **mercredi** de 14 h00 à 16 h00
Salle paroissiale, ruelle du Milieu 1, Apples

Aubonne

le **mardi** de 09 h30 à 11 h30
Salle A. Hermanjat, place de la Grenade 5, Aubonne

Gland

le **lundi** de 14 h30 à 16 h30
CMS, chemin de Montoly 3, Gland

Morges

le **mardi** de 14 h30 à 17 h00 et le **vendredi** de 09 h00 à 11 h30
Espace Prévention, 3^e étage, place du Casino 1, Morges

Nyon

le **jeudi** de 15 h00 à 17 h00
Espace Prévention, 2^e étage, rue des Marchandises 17, Nyon

Rolle

le **mercredi** de 09 h30 à 11 h30
CMS, le Château, Rolle

St-Prex

le **jeudi** de 17 h00 à 19 h00
CMS, chemin du Glapin 4, St-Prex

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 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.





« La Maisonnée »

■ LIEU D'ACCUEIL « LA MAISONNÉE » ^{20 ans}

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

Gland

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 linge de bain, un change et une huile de massage.

CMS, chemin de Montoly 3, Gland

lu 04 septembre 2017	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
lu 11 décembre 2017	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
lu 26 février 2018	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
lu 14 mai 2018	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-

Nyon

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

je 02 novembre 2017	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
je 18 janvier 2018	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
je 19 avril 2018	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-
je 28 juin 2018	10h30	1 x 1 h	Fr. 20.-

Gym câline postnatale

Nyon

Cours donné par une sage-femme diplômée, formée en rééducation du périnée. Retonification abdo-périnéale tout en douceur, avec des moments de détente maman-bébé (de 4 semaines à 4 mois).

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

ma dès le 05 septembre 2017	09h30	6 x 1 h 30	Fr. 198.-
ma dès le 09 janvier 2018	09h30	6 x 1 h 30	Fr. 198.-
ma dès le 24 avril 2018	09h30	6 x 1 h 30	Fr. 198.-

Gym ballon postnatale

Nyon

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).

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

me dès le 01 novembre 2017	11h00	6 x 45 min	Fr. 150.-
me dès le 07 février 2018	11h00	6 x 45 min	Fr. 150.-
me dès le 23 mai 2018	11h00	6 x 45 min	Fr. 150.-

Créer le lien et orienter

Soutenir et accompagner la famille

Mettre à profit nos compétences



Promouvoir la charte FestiPlus



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

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.

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.

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**.

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 St-Prex 079 192 99 73
- Région de Terre-Sainte 079 193 00 43

PROMOTION
SANTÉ VAUD

LIGUES DE LA SANTÉ

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUXGesundheitsförderung Schweiz
Promozione Salute Svizzera
Promozione Salute SvizzeraDe la tétée
à la cuillère

Aubonne

PETITE ENFANCE

Dans le cadre de leur mission de santé publique, les Ligues de la santé soutiennent certains cours qui vous sont proposés au prix unique de Fr. 10.– la séance. (Cours théoriques)

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

CMS, Grand-Rue 10, Aubonne

ma 26 septembre 2017	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
ma 13 février 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
ma 12 juin 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

Gland

CMS, chemin de Montoly 3, Gland

lu 02 octobre 2017	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 05 mars 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 02 juillet 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

lu 06 novembre 2017	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 15 janvier 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 19 mars 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 16 juillet 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

Nyon

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

je 24 août 2017	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
je 08 février 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
je 24 mai 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

Rolle

CMS, le Château, Rolle (salle 8)

je 30 novembre 2017	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
je 19 avril 2018	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

St-Prex

CMS, chemin du Glapin 4, St-Prex

je 14 décembre 2017	14h30	1 x 1h30	Fr. 10.–
je 03 mai 2018	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, place du Casino 1, Morges

lu 11 décembre 2017	18h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
lu 11 juin 2018	18h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

Nyon

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

je 26 octobre 2017	18h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
je 01 mars 2018	18h00	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.–.

Finger food
pour les petits

Nyon

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

me 13 septembre 2017	16h15	1 x 1h30	Fr. 35.–
----------------------	-------	----------	----------

Nouveau

Halloween

Nyon

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

me 25 octobre 2017	16h15	1 x 1h30	Fr. 35.–
--------------------	-------	----------	----------

Cadeaux
gourmands

Morges

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

me 29 novembre 2017	14h30	1 x 1h30	Fr. 35.–
---------------------	-------	----------	----------

Fête des mères

Morges

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

me 02 mai 2018	14h30	1 x 1h30	Fr. 35.–
----------------	-------	----------	----------

Nyon

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

me 09 mai 2018	16h15	1 x 1h30	Fr. 35.–
----------------	-------	----------	----------

Nouveau



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.

Finger food

Morges

Venez découvrir des plats qui se mangent avec les doigts pour les apéros entre amis!

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

je 22 mars 2018	19h00	1 x 2h30	Fr. 60.–
-----------------	-------	----------	----------

Lunch express

Morges

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 lunchs. Cours et repas compris.

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

je 16 novembre 2017	19h00	1 x 2h30	Fr. 60.–
je 15 mars 2018	19h00	1 x 2h30	Fr. 60.–

Alimentation

Assaisonner autrement

Morges

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

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

lu 23 avril 2018 19h00 1 x 2 h 30 Fr. 60.–

Soupers futés pour parents stressés

Morges

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

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

ma 16 janvier 2018 19h00 1 x 2 h 30 Fr. 60.–

Barbecue

Morges

L'été approche, venez découvrir des recettes originales pour les barbecues de cet été!

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

je 31 mai 2018 19h00 1 x 2 h 30 Fr. 60.–

Apprivoiser les légumineuses

Morges

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

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

me 22 novembre 2017 19h00 1 x 2 h 30 Fr. 60.–

Nouveau

Lecture étiquettes et labels alimentaires

Morges

Ce cours théorique vous permettra d'être mieux informé sur les produits alimentaires et leur contenu pour faire le bon choix.

Cuisine de l'établissement Chanel, avenue de Chanel 51, Morges
me 7 février 2018 19h00 1 x 1 h 30 Fr. 40.–

Nouveau

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.

Ce cours aura lieu dès qu'il y aura 8 participants. Il comprendra 6 séances de 2 h 30 chacune. Le prix du cours est de Fr. 240.–. Notre secrétariat se tient à votre disposition pour toute information. (Pas de rabais pour ce cours).

Morges



Activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

ADULTES

Gym en musique

Nyon



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

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

lu dès le 28 août 2017	09h00	14 x 1 h	Fr. 280.–
lu dès le 28 août 2017	10h15	14 x 1 h	Fr. 280.–
lu dès le 08 janvier 2018	09h00	11 x 1 h	Fr. 220.–
lu dès le 08 janvier 2018	10h15	11 x 1 h	Fr. 220.–
lu dès le 16 avril 2018	09h00	11 x 1 h	Fr. 220.–
lu dès le 16 avril 2018	10h15	11 x 1 h	Fr. 220.–

Fitgym

Gland

Gym d'entraînement cardio-vasculaire. Mixte, très varié et ludique. Pas de rabais pour ce cours.

Salle de gym de Mauverney B, Gland

ma dès le 29 août 2017	19h30	15 x 1 h 15	Fr. 234.–
ma dès le 09 janvier 2018	19h30	11 x 1 h 15	Fr. 171.60
ma dès le 17 avril 2018	19h30	12 x 1 h 15	Fr. 187.20

Stretching et renforcement

Nyon

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

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

ma dès le 29 août 2017	19h00	15 x 1 h	Fr. 300.–
ma dès le 09 janvier 2018	19h00	11 x 1 h	Fr. 220.–
ma dès le 17 avril 2018	19h00	12 x 1 h	Fr. 240.–

Gym détente

50+

Nyon

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

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

je dès le 31 août 2017	12h15	14 x 1 h	Fr. 308.–
je dès le 31 août 2017	13h20	14 x 1 h	Fr. 308.–
je dès le 11 janvier 2018	12h15	11 x 1 h	Fr. 242.–
je dès le 11 janvier 2018	13h20	11 x 1 h	Fr. 242.–
je dès le 19 avril 2018	12h15	11 x 1 h	Fr. 242.–
je dès le 19 avril 2018	13h20	11 x 1 h	Fr. 242.–

Activité physique

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, Morges

60 +

lu dès le 28 août 2017	10h45	14 x 1 h	Fr. 280.-
lu dès le 08 janvier 2018	10h45	11 x 1 h	Fr. 220.-
lu dès le 16 avril 2018	10h45	10 x 1 h	Fr. 200.-

Débutants

lu dès le 28 août 2017	12h00	14 x 1 h	Fr. 280.-
lu dès le 08 janvier 2018	12h00	11 x 1 h	Fr. 220.-
lu dès le 16 avril 2018	12h00	10 x 1 h	Fr. 200.-

Débutants

ma dès le 29 août 2017	10h45	15 x 1 h	Fr. 300.-
ma dès le 09 janvier 2018	10h45	11 x 1 h	Fr. 220.-
ma dès le 17 avril 2018	10h45	11 x 1 h	Fr. 220.-

Avancés

ma dès le 29 août 2017	12h00	15 x 1 h	Fr. 300.-
ma dès le 09 janvier 2018	12h00	11 x 1 h	Fr. 220.-
ma dès le 17 avril 2018	12h00	11 x 1 h	Fr. 220.-

Avancés

me dès le 30 août 2017	09h30	15 x 1 h	Fr. 300.-
me dès le 10 janvier 2018	09h30	11 x 1 h	Fr. 220.-
me dès le 18 avril 2018	09h30	11 x 1 h	Fr. 220.-

Débutants

me dès le 30 août 2017	10h45	15 x 1 h	Fr. 300.-
me dès le 10 janvier 2018	10h45	11 x 1 h	Fr. 220.-
me dès le 18 avril 2018	10h45	11 x 1 h	Fr. 220.-

Initiation et cours adapté

ve dès le 01 septembre 2017	11h15	14 x 1 h	Fr. 280.-
ve dès le 12 janvier 2018	11h15	10 x 1 h	Fr. 200.-
ve dès le 20 avril 2018	11h15	11 x 1 h	Fr. 220.-

Débutants

ve dès le 01 septembre 2017	12h30	14 x 1 h	Fr. 280.-
ve dès le 12 janvier 2018	12h30	10 x 1 h	Fr. 200.-
ve dès le 20 avril 2018	12h30	11 x 1 h	Fr. 220.-

Activité physique

Cours Smovey



Morges

Un concept de motricité moderne pour redonner de l'amplitude et de la légèreté aux mouvements, en procurant décontraction ou renforcement musculaire d'une façon ludique. Sportif ou non, chacun peut y trouver son compte. Compter Fr. 5.- par séance pour la location des Smovey. (Possibilité de les acheter sur place).

Nouveau

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

je dès le 14 septembre 2017	11h00	13 x 1 h	Fr. 234.-
je dès le 11 janvier 2018	11h00	11 x 1 h	Fr. 198.-
je dès le 19 avril 2018	11h00	11 x 1 h	Fr. 198.-

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, Morges

je dès le 31 août 2017	18h00	15 x 1 h	Fr. 300.-
je dès le 11 janvier 2018	18h00	11 x 1 h	Fr. 220.-
je dès le 19 avril 2018	18h00	11 x 1 h	Fr. 220.-

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.

Nouveau

Etoy

Salle de danse de L'Ecole Gems, Etoy

je dès le 31 août 2017	19h30	15 x 1 h	Fr. 330.-
je dès le 11 janvier 2018	19h30	11 x 1 h	Fr. 242.-
je dès le 19 avril 2018	19h30	10 x 1 h	Fr. 220.-

La santé pour le dos

Apprendre en quelques séances à ménager son dos. Ce cours débutera par une prise de conscience corporelle à laquelle s'ajouteront des exercices de mobilité du bassin, de la colonne vertébrale, du stretching et du renforcement de la sangle abdominale. Cours donné par une physiothérapeute, une partie théorique combinée à de la pratique.

Nyon

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

ve dès le 01 septembre 2017	11h30	5 x 1 h	Fr. 100.-
ve dès le 12 janvier 2018	11h30	6 x 1 h	Fr. 120.-

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, Morges

lu dès le 8 janvier 2018	14h00	8 x 1 h	Fr. 160.-
--------------------------	-------	---------	-----------

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates 60+	09h30 – 10h15 / Echichens Aquagym douce	09h30 – 10h30 / Morges Gym Pilates avancés	09h00 – 10h00 / Morges Qi Gong	11h15 – 12h15 / Morges Gym Pilates initiation	09h00 – 09h45 / Etoy Aquagym dynamique
12h00 – 13h00 / Morges Gym Pilates débutants	10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates débutants	10h45 – 11h45 / Morges Gym Pilates débutants	11h00 – 12h00 / Morges Smovey	12h30 – 13h30 / Morges Gym Pilates débutants	11h15 – 12h00 / Etoy Aquagym dynamique
19h15 – 20h45 / Morges Yoga	12h00 – 13h00 / Morges Gym Pilates avancés		15h15 – 16h00 / Echichens Aquagym douce		12h15 – 13h00 / Etoy Aquagym postnatale
	18h00 – 19h00 / Morges Yoga		18h00 – 19h00 / Morges Interval training		
	19h15 – 20h15 / Morges Yoga		19h15 – 20h15 / Morges Yoga		
			19h30 – 20h30 / Etoy Defoul'Danse		

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00 – 10h00 / Nyon Gym en musique	09h30 – 11h00 / Nyon Gym câline postnatale	11h00 – 11h45 / Nyon Gym ballon postnatale	12h15 – 13h15 / Nyon Gym détente	09h00 – 10h00 / Nyon Tai-chi / Qi Gong	
10h15 – 11h15 / Nyon Gym en musique	19h00 – 20h00 / Nyon Stretching et renforcement	13h00 – 13h45 / Gland Aquagym douce	13h20 – 14h20 / Nyon Gym détente	11h30 – 12h30 / Nyon Santé pour le dos	
	19h30 – 20h30 / Gland Fitgym				

Activité physique

Aquagym douce

50+

Gland

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

Piscine du complexe scolaire des Perrerets, Gland

me dès le 30 août 2017	13 h00	15 x 45 min	Fr. 300.–
me dès le 10 janvier 2018	13 h00	10 x 45 min	Fr. 200.–
me dès le 18 avril 2018	13 h00	11 x 45 min	Fr. 220.–

Échichens

Piscine de l'École Pestalozzi, Échichens

ma dès le 29 août 2017	09 h30	15 x 45 min	Fr. 300.–
ma dès le 09 janvier 2018	09 h30	11 x 45 min	Fr. 220.–
ma dès le 17 avril 2018	09 h30	12 x 45 min	Fr. 240.–
je dès le 31 août 2017	15 h15	15 x 45 min	Fr. 300.–
je dès le 11 janvier 2018	15 h15	11 x 45 min	Fr. 220.–
je dès le 19 avril 2018	15 h15	11 x 45 min	Fr. 220.–

Aquagym dynamique

Etoy

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

Piscine de l'Ecole GEMS, Etoy

sa dès le 02 septembre 2017	09 h00	13 x 45 min	Fr. 260.–
sa dès le 13 janvier 2018	09 h00	9 x 45 min	Fr. 180.–
sa dès le 28 avril 2018	09 h00	10 x 45 min	Fr. 200.–
sa dès le 02 septembre 2017	12 h15	11 x 45 min	Fr. 220.–
sa dès le 13 janvier 2018	12 h15	9 x 45 min	Fr. 180.–
sa dès le 28 avril 2018	12 h15	10 x 45 min	Fr. 200.–

Aquagym postnatale

Etoy

Reprendre en douceur une activité physique après un accouchement permet de retrouver très vite la forme. Des exercices adaptés pour renforcer les muscles profonds de la sangle abdominale, les fessiers, les cuisses et surtout le périnée.

Piscine de l'École GEMS, Etoy

sa dès le 02 septembre 2017	11 h15	13 x 45 min	Fr. 260.–
sa dès le 13 janvier 2018	11 h15	9 x 45 min	Fr. 180.–
sa dès le 28 avril 2018	11 h15	10 x 45 min	Fr. 200.–

Bien-être et gestion du stress

ADULTES

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, Morges

lu dès le 28 août 2017	19 h15	14 x 1 h30	Fr. 420.–
lu dès le 08 janvier 2018	19 h15	11 x 1 h30	Fr. 330.–
lu dès le 16 avril 2018	19 h15	11 x 1 h30	Fr. 330.–
ma dès le 29 août 2017	18 h00	15 x 1 h	Fr. 300.–
ma dès le 29 août 2017	19 h15	15 x 1 h	Fr. 300.–
ma dès le 09 janvier 2018	18 h00	11 x 1 h	Fr. 220.–
ma dès le 09 janvier 2018	19 h15	11 x 1 h	Fr. 220.–
ma dès le 17 avril 2018	18 h00	12 x 1 h	Fr. 240.–
ma dès le 17 avril 2018	19 h15	12 x 1 h	Fr. 240.–
je dès le 31 août 2017	19 h15	15 x 1 h	Fr. 300.–
je dès le 11 janvier 2018	19 h15	11 x 1 h	Fr. 220.–
je dès le 19 avril 2018	19 h15	11 x 1 h	Fr. 220.–

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 cardio-vasculaire, la souplesse et une meilleure gestion des émotions.

Nyon

Espace Prévention, rue des Marchandises 17, Nyon

ve dès le 08 septembre 2017	09 h00	14 x 1 h	Fr. 280.–
ve dès le 12 janvier 2018	09 h00	10 x 1 h	Fr. 200.–
ve dès le 20 avril 2018	09 h00	11 x 1 h	Fr. 220.–

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, Morges

je dès le 21 septembre 2017	09 h00	12 x 1 h	Fr. 240.–
je dès le 11 janvier 2018	09 h00	11 x 1 h	Fr. 220.–
je dès le 19 avril 2018	09 h00	11 x 1 h	Fr. 220.–

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.

Nouveau

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

sa 25 octobre et 4 novembre	09 h30	2 x 2 h30	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. A la portée de tous.

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

sa 25 novembre 2017 10h00 1 x 1h30 Fr. 33.–

sa 28 avril 2018 10h00 1 x 1h30 Fr. 33.–

Nyon

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

sa 23 septembre 2017 10h00 1 x 1h30 Fr. 33.–

sa 17 mars 2018 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, Morges

lu dès le 13 novembre 2017 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 en 2 séances.

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

sa 03 et 17 mars 2018 14h00 2 x 2h Fr. 88.–

Pleine Conscience réduire le stress

Comment mieux gérer vos émotions perturbatrices lorsqu'elles apparaissent et transformer le stress en énergie et sérénité.

Une méthode simple et applicable au quotidien.

Nouveau

Nyon

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

me dès le 25 octobre 2017 19h00 8 x 2h Fr. 280.–

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Méditation & Qi Gong (dès 8 ans)

Deux pratiques reconnues pour gérer le stress au quotidien et augmenter la présence à soi et la concentration à l'école, au sport, pour les devoirs, etc. Méthodes ludiques adaptées aux enfants.

Nouveau

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

ma dès le 7 novembre 2017 16h00 6 x 45 min Fr. 100.–

Préparation aux examens (15 – 18 ans)

Ce cours vous permettra d'organiser votre planning de révision, de gérer le stress avec des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation. Comment se mettre au travail, améliorer la concentration et des astuces pour être en pleine forme le jour de l'examen.

Morges

Espace Prévention, place du Casino 1, Morges

sa 21 avril et 5 mai 2018 09h00 2 x 3h Fr. 160.–

PROMOTION
SANTÉ VAUD
LIGUES DE LA SANTÉ

Découvrez votre région tout en faisant du bien à votre santé avec :

- Nos balades accompagnées tout au long de l'année
- Nos guides de balades gratuits pour tous les âges



A la portée de tous!



Balades en famille



Jeux et découvertes pour les enfants



Guides de balades pour seniors



Conseils santé par des professionnels

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

Arrêter de fumer: jamais trop tard pour agir!



Les bénéfices de l'arrêt sont immédiats pour votre santé et ce à tout âge.

Vous avez besoin d'informations ou de conseils?

Le CIPRET-Vaud est là pour vous soutenir dans votre démarche.

www.cipretvaud.ch

Prenez soin de votre cœur, il bat pour vous!

Le bus Bilan & Conseils Santé vous propose de faire le point sur votre santé cardio-vasculaire, en 30 minutes.



Il passe dans votre région :

<u>Juin 2017</u>	Bursins
<u>Octobre 2017</u>	Aubonne, St-Prex
<u>Novembre 2017</u>	Gland, Nyon
<u>Février 2018</u>	Morges
<u>Mars 2018</u>	Nyon, Gland
<u>Juin 2018</u>	Bursins

Sous réserve de modifications

Le Bilan & Conseils Santé 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 pour un Bilan & Conseils Santé :
www.bilanconseilsante.ch ou 021 623 37 45



Ligue vaudoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

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

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

Active Backademy
Morges

lu 9h30 et 18h00

Rolle
ma 9h15 et 10h30

Nyon
me 18h00

**Gymnastique
au sol**
Nyon

lu 13h30

Aquawell
Gland

ma 12h15

ve 12h15

Gymnastique d'entretien du dos

dès le 28 août 2017 14x1 h, Fr. 272.15	dès le 08 janv. 2018 11x1 h, Fr. 213.85	dès le 16 avril 2018 11x1 h, Fr. 213.85
---	--	--

dès le 29 août 2017 15x1 h, Fr. 291.60	dès le 09 janv. 2018 11x1 h, Fr. 213.85	dès le 17 avril 2018 12x1 h, Fr. 233.30
---	--	--

dès le 30 août 2017 15x1 h, Fr. 291.60	dès le 10 janv. 2018 11x1 h, Fr. 213.85	dès le 18 avril 2018 11x1 h, Fr. 213.85
---	--	--

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

dès le 28 août 2017 14x1 h, Fr. 272.15	dès le 08 janv. 2018 11x1 h, Fr. 213.85	dès le 16 avril 2018 11x1 h, Fr. 213.85
---	--	--

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

dès le 29 août 2017 15x45 min, Fr. 307.80	dès le 09 janv. 2018 10x45 min, Fr. 205.20	dès le 17 avril 2018 12x45 min, Fr. 246.25
--	---	---

dès le 1 ^{er} sept. 2017 15x45 min, Fr. 307.80	dès le 12 janv. 2018 9x45 min, Fr. 184.70	dès le 20 avril 2018 11x45 min, Fr. 225.70
--	--	---

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

Autres activités

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

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, sur Morges 021 804 66 44 ou sur 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 8% 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

Espace Prévention La Côte Nyon – Morges

La santé pour tous

www.espace-prevention-lacote.ch



PRÉVENTION

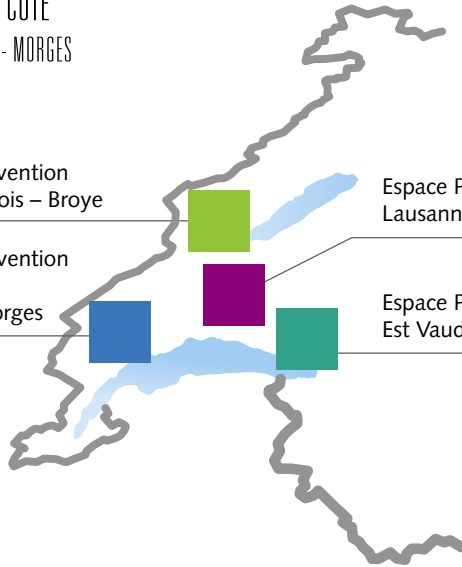
LA CÔTE
NYON - MORGES

Espace Prévention
Nord Vaudois – Broye

Espace Prévention
La Côte
Nyon – Morges

Espace Prévention
Lausanne et région

Espace Prévention
Est Vaudois



ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE
Rue des Marchandises 17 – 1260 Nyon
Tél. 022 365 77 50 de 8h30 à 12h

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

www.espace-prevention-lacote.ch
e-mail: eplacote@avasad.ch

