



EST VAUDOIS

LAUSANNE ET REGION

NORD VAUDOIS

# unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

## Cours santé

PROGRAMME 2019-2020

[cours.promotionsantevaud.ch](https://cours.promotionsantevaud.ch)

# Qui sommes-nous ?

## Notre institution

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, Promotion Santé Vaud (ProSV), la Polyclinique médicale universitaire, l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive et l'Institut universitaire romand de santé au travail forment Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique à Lausanne.

Le Département Promotion de la santé et préventions (DPSP) d'Unisanté a repris les activités de ProSV. Ainsi, le savoir-faire et le champ d'action de nos programmes et secteurs restent inchangés.

Les sites Lausanne et région, Nord Vaudois et Est Vaudois conservent donc leur rôle de relais pour offrir à la population du canton une large palette d'instruments utiles à leur santé.

## Nos équipes

Un solide réseau de professionnels de la santé et du social (intégrés ou indépendants) constitue nos équipes.

## Notre mission

Permettre à chacun-e d'être acteur-trice de sa santé et de son bien-être. Assurer, au niveau régional, la coordination, l'information et la mise en œuvre des actions de promotion de la santé et de prévention déléguées par les pouvoirs publics.

## Notre public

L'ensemble de la population vaudoise.

## Notre territoire

Pour être au plus près de la population, Unisanté, dont le siège est à Lausanne, est aussi présent à Rennaz et Yverdon-les-Bains. Il collabore également avec la Fondation de La Côte et ses Espaces Prévention de Morges et Nyon, couvrant ainsi l'ensemble du territoire vaudois.

Unisanté intervient dans ses propres locaux mais aussi à l'extérieur (communes, écoles, lieux de travail, associations, etc.) sur demande.

## Nos prestations tout public

Cours, conférences, ateliers

- Activité physique
- Alimentation
- Détente et bien-être

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTION**  
Par internet  
[cours.promotionsantevaud.ch](https://cours.promotionsantevaud.ch)  
ou à nos réceptions



## EST VAUDOIS

Activité Physique	- 6 -
Alimentation	- 8 -
Détente & Bien-être	- 9 -

## LAUSANNE ET RÉGION

Activité Physique	- 12 -
Alimentation	- 16 -
Détente & Bien-être	- 17 -

## NORD VAUDOIS

Activité Physique	- 20 -
Alimentation	- 22 -
Détente & Bien-être	- 23 -

## CONFÉRENCES SANTÉ

Conférences santé	- 27 -
-------------------	--------

## AUTRES ACTIVITÉS

Autres activités	- 29 -
------------------	--------

# Conditions d'inscription

## Inscription

Sur le site internet [cours.promotionsantevaud.ch](http://cours.promotionsantevaud.ch) ou à la réception du site régional concerné.

L'inscription est confirmée par une facture qui doit être payée avant le début du cours.

L'inscription engage le participant à régler la totalité du prix du cours, le non-paiement de la facture n'est pas considéré comme une annulation de l'inscription.

Bon à savoir :

- Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre.
- Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.
- Si l'effectif est insuffisant, Unisanté se réserve le droit de reporter ou d'annuler un cours.

## Tarifs

Les prix des cours s'entendent TTC pour les activités soumises à la TVA.

## Réductions et facilités de paiement

Les apprentis, étudiants, AI, AVS bénéficient d'un rabais de 10% (sur présentation d'un justificatif).

Les chômeurs et autres personnes à petit budget peuvent s'adresser au secrétariat des sites régionaux (discretion assurée).

Ces réductions s'appliquent dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.-. Elles ne sont pas cumulables avec d'autres avantages.

## Renonciation après inscription

Les désistements se font par écrit ou par courriel.

En cas d'annulation d'inscription dès 7 jours avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.

En cas d'annulation d'inscription dès 3 jours avant le début du cours, le prix complet de celui-ci est dû.

En cas d'accident ou de maladie longue durée (absence minimum de 6 séances consécutives), un remboursement de ces séances peut être demandé par écrit ou courriel, accompagné d'un certificat médical. CHF 30.- de frais administratifs seront déduits.

**Un cours commencé n'est pas remboursé.**  
Les séances manquées ne sont pas remboursées.

## Lieux des cours

En principe, sauf mention spéciale, les cours ont lieu dans les sites régionaux.

## Responsabilité

Unisanté décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

Est Vaudois



## Activité physique

### ADULTES

#### Cours trimestriels

Les cours d'activité physique sont des cours hebdomadaires à abonnement trimestriel :

- du 26 août au 20 déc. 19
- du 6 janv. au 9 avril 20
- du 27 avril au 3 juill. 20

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre.

#### Bien dans son dos

Gymnastique permettant d'entretenir et de renforcer la santé de votre colonne vertébrale en travaillant les muscles abdominaux profonds et la ceinture abdominale.

ma 16h30 (Rennaz)

1h Fr. 20.–

#### Gym bien-être

Grâce à un travail conscient de votre musculature profonde et de votre respiration, retrouvez force, tonus et souplesse, tout en douceur.

1h Fr. 20.–

lu 17h00 (Vevey)  
ve 10h15 (Rennaz)

#### Gym globale

Gymnastique qui a pour objectif une prise en charge globale pour une remise en forme douce et tonique.

1h Fr. 20.–

ma 19h30 (La Tour-de-Peilz)  
ve 9h00 (Rennaz)

#### Méthode Feldenkrais

Convient à tout âge et ne requiert aucune condition physique particulière. Améliore la coordination et la mobilité.

1h Fr. 20.–

ve 9h00, 10h15 (Vevey)

#### Pilates

Méthode qui étire, redresse et muscle le corps en profondeur. Elle améliore la souplesse et la posture.

1h Fr. 20.–

me 12h15 (Rennaz)  
je 12h15 (Aigle)  
je 17h00 (Rennaz)  
ve 12h15 (Vevey)

#### Stretching

Gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble des muscles. Aide à maintenir une bonne mobilité du corps.

1h Fr. 20.–

ma 15h15 (Rennaz)

#### Tai Chi - Qi Gong

Venus de Chine le Qi Gong et le Tai Chi sont des mouvements qui, pratiqués en conscience au rythme du souffle, apportent bien être et détente. Ils développent l'équilibre, la respiration et la souplesse tout en douceur. De courtes méditations, auto-massages et visualisation complètent les mouvements. Le Tai Chi et le Qi Gong conviennent à tous.

1h Fr. 20.–

lu 9h30, 10h45 (Aigle)  
lu 13h15, 14h30 (Rennaz)



#### Cours ponctuels

##### Nordic Walking Cours de base

Sport doux, en plein air. Ménage les articulations et présente de saines vertus tonifiantes pour le système cardiovasculaire.

5x1h30 Fr. 110.–

ma 9h30 (Rennaz)  
dès le 10 sept. 19

##### Méthode Feldenkrais

NOUVEAU

Convient à tout âge et ne requiert aucune condition physique particulière. Améliore la coordination et la mobilité.

1x3h Fr. 60.–

sa 9h30 (Rennaz)  
16 nov. 19, 14 mars 20







## Alimentation

### ADULTES

#### Cours théoriques animés par un-e diététicien-ne

##### De la tétée à la cuillère 0-1 an

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

1x1h30 Fr. 10.-

9h30-11h00 (Vevey)

ma 8 oct. 19 ma 10 déc. 19 ma 2 juin 20

9h30-11h00 (Rennaz)

ma 19 nov. 19 ma 4 fév. 20

9h30-11h00 (Montreux)

je 19 mars 20

9h30-11h00 (Aigle)

je 30 janv. 20

#### Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vous ou votre entourage ? L'équilibre alimentaire ? Certains produits ? Les étiquettes ?

Nos diététiciens-nes vous répondent le **mardi** de **10h00 à 13h00** au **021 545 15 00**



#### Les enjeux du petit enfant à table 1-4 ans

Dès la naissance, les bébés sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Parfois en grandissant, les choses se compliquent... 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 ?

1x1h30 Fr. 10.-

18h30-20h00 (Rennaz)

ma 19 nov. 19

18h30-20h00 (Vevey)

lu 30 mars 20



## Détente & Bien-être

### ADULTES

#### Sophrologie Gestion du stress

NOUVEAU

L'objectif de ce cours est de mettre en place des outils simples et utiles pour affronter au mieux le stress et se détendre.

4x45 min Fr. 80.-

ma 10h00 (Rennaz)

dès le 5 nov. 19, dès le 10 mars 20

#### Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

NOUVEAU

Le programme MBSR s'adresse à toute personne désireuse de mieux gérer son stress et de découvrir les bienfaits de la pleine conscience avec simplicité. Il se déroule en 8 séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 plus une journée de mise en pratique. Au cours de ce programme structuré et progressif, vous allez pratiquer différents types de méditation (méditation assise, balayage corporel, yoga doux, méditation marchée). Permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

**Séance d'information gratuite, inscription obligatoire, vendredi 24 janvier 2020 de 18h00 à 19h30**

**8x2h30 + 1 journée de mise en pratique  
Fr. 640.-**

ve 18h00 (Rennaz)

7, 14, 28 fév., 6, 13, 20, 27 mars, 3 avril 20

La 1<sup>ère</sup> et la dernière séance durent 3h.

**La journée de mise en pratique se déroulera  
sa 21 mars 20**





## 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 de l'Est Vaudois :

#### En 2019

Gryon 26 et 27 août  
Ollon 28 et 29 août  
Montreux 23 au 26 septembre

#### En 2020

Bex 3 au 6 février  
Vevey 24 au 27 février  
Blonay 16 au 19 mars  
Aigle 6 au 9 avril  
Villeneuve 27 et 28 avril  
St-Légier 29 et 30 avril  
Leysin 29 juin au 2 juillet

Sous réserve de modifications

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

[bus.promotionsantevaud.ch](https://bus.promotionsantevaud.ch)

ou

021 545 24 63



#### 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.



## Lausanne et région



## Activité physique

### ADULTES

#### Cours trimestriels

Les cours d'activité physique sont des cours hebdomadaires à abonnement trimestriel :

- du 26 août au 20 déc. 19
- du 6 janv. au 9 avril 20
- du 27 avril au 3 juill. 20

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre. Sauf mention spéciale, les cours se donnent à Lausanne (Pré-du-Marché 21).

#### Bien dans son dos

Gymnastique permettant d'entretenir et de renforcer la santé de votre colonne vertébrale en travaillant les muscles abdominaux profonds et la ceinture abdominale.

1h Fr. 20.–

lu 11h15  
ma 8h45  
ma 18h00, 19h15 (collège Mon-Repos) **Nouveau**  
ma 19h05 (collège St-Roch)  
je 8h30, 12h15 **Nouveau**  
ve 13h30 **Nouveau**

#### Gym bien-être

Grâce à un travail conscient de votre musculature profonde et de votre respiration, retrouvez force, tonus et souplesse, tout en douceur.

1h Fr. 20.–

lu 12h30 **Nouveau**  
ma 18h15  
je 11h00

#### Gym gainage

Grâce à une pratique régulière et consciente d'une gym de renforcement et de récupération, retrouvez force et équilibre. Cours en musique.

lu 20h00

1h Fr. 20.–

#### Gym globale

Gymnastique qui a pour objectif une prise en charge globale pour une remise en forme douce et tonique.

ma 17h00, 19h30

1h Fr. 20.–

#### Groupe Parkinson

Gymnastique d'entretien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, animée par une physiothérapeute.

ma 16h00

45min Fr. 16.50



#### Pilates

Méthode qui étire, redresse et muscle le corps en profondeur. Elle améliore la souplesse et la posture.

lu 16h15, 17h30, 18h45  
ma 12h15, 13h30  
ma 18h00 (collège St-Roch)  
je 19h45  
ve 12h15

1h Fr. 20.–

#### Pilates 50 +

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Méthode qui améliore la force et la mobilité de la colonne vertébrale afin de retrouver une meilleure posture et plus d'assurance.

lu 13h45, 15h00  
me 13h30

1h Fr. 20.–

#### Qi Gong

Gymnastique chinoise permettant d'améliorer en douceur la souplesse, l'équilibre du corps et la coordination au travers de mouvements lents et harmonieux. La séance se termine par une méditation.

me 20h30

1h Fr. 20.–

#### Stretching

Gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble des muscles. Aide à maintenir une bonne mobilité du corps.

lu 8h45, 10h00  
je 9h45

1h Fr. 20.–

#### Taï Chi bien-être

Gymnastique chinoise consistant en un enchaînement lent de mouvements, pratiqués au rythme de la respiration. La pratique apporte bien-être et détente. Le Taï Chi développe l'équilibre, la respiration et la souplesse tout en douceur.

ve 14h45

1h Fr. 20.–

#### Yoga

Discipline comprenant une grande variété d'exercices. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que mental.

lu 19h15 (collège Mon-Repos)  
ve 8h45

1h Fr. 20.–

#### Yogalates

Méthode d'entraînement qui allie la pratique du yoga et la technique de Pilates. Renforce, tonifie et améliore la souplesse du corps en tenant compte de la respiration.

lu 18h00 (collège Mon-Repos)  
ma 14h45  
me 12h15, 16h15, 19h00 **Nouveau**

1h Fr. 20.–



## Cours ponctuels

### Gymnastique abdo-périnée

Cours de sensibilisation ouvert à toutes les femmes désirant renforcer leur musculature abdominale et périnéale, tout en respectant leur anatomie spécifique.

**1x2h30 Fr. 50.–**

**sa 9h30**

2 nov. 19, 14 mars 20, 9 mai 20

### Les 5 tibétains

Pour garder la forme au quotidien, 5 exercices efficaces et originaux qui nous viennent de la tradition tibétaine.

**2x2h Fr. 80.–**

**sa 10h00** 23 nov. et 7 déc. 19

**ve 18h00** 13 mars et 27 mars 20



## PARENTS-ENFANTS

### Gym parents-enfants de 6 mois à 3 ans

Cours qui aide à fortifier le lien parents-enfants tout en bougeant, chantant et jouant en groupe.

#### Gym parents-enfants 6-11 mois

L'enfant ne se déplace pas encore, rampe ou se déplace à 4 pattes.

**10x45min Fr. 200.–**

**ma 10h00**

dès le 24 sept. 19, dès le 14 janv. 20,  
dès le 31 mars 20

#### Gym parents-enfants 12-17 mois

L'enfant fait ses premiers pas ou marche.

**10x45min Fr. 200.–**

**ma 11h00**

dès le 24 sept. 19, dès le 14 janv. 20,  
dès le 31 mars 20

#### Gym parents-enfants 18-24 mois

L'enfant marche.

**10x45min Fr. 200.–**

**ve 10h00**

dès le 27 sept. 19, dès le 10 janv. 20,  
dès le 27 mars 20



#### Gym parents-enfants 2-3 ans

**10x45min Fr. 200.–**

**ve 11h00**

dès le 27 sept. 19, dès le 10 janv. 20,  
dès le 27 mars 20

#### Yoga parents-enfants 5-8 ans

Les postures de yoga permettent aux enfants comme aux adultes de se relaxer, de se concentrer et de se renforcer. Ce cours d'initiation vous permettra d'apprendre des postures de façon ludique, selon une pédagogie adaptée aux enfants. Certaines postures se pratiqueront à deux, afin de développer la complicité et le partage entre parents et enfants. Le cours se terminera par un moment de détente, avec une histoire méditative.

**2x1h30 Fr. 60.–**

**sa 10h30** 21 et 28 sept. 19

**sa 10h30** 9 et 16 nov. 19

**sa 10h30** 1<sup>er</sup> et 8 fév. 20

**sa 14h00** 9 et 16 mai 20





## Alimentation

### ADULTES

#### Cours théoriques animés par un-e diététicien-ne

##### De la tétée à la cuillère 0-1 an

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

**9h30-11h00** **1x1h30 Fr. 10.-**  
**ve** 30 août 19 **me** 18 sept. 19 **lu** 7 oct. 19  
**ve** 1<sup>er</sup> nov. 19 **me** 20 nov. 19 **lu** 2 déc. 19  
**ma** 17 déc. 19 **ve** 10 janv. 20 **me** 29 janv. 20  
**ma** 3 mars 20 **ve** 27 mars 20 **ve** 1<sup>er</sup> mai 20  
**lu** 25 mai 20 **ma** 16 juin 20 **ve** 3 juill. 20

**9h30-11h00 (Renens)**  
**me** 12 fév. 20 **ma** 12 mai 20

**9h30-11h00 (Echallens)**  
**me** 9 oct. 19 **me** 8 avril 20

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTION**  
 Par internet  
[cours.promotionsantevalaud.ch](http://cours.promotionsantevalaud.ch)  
 ou à nos réceptions



##### Les enjeux du petit enfant à table 1-4 ans

Dès la naissance, les bébés sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Parfois en grandissant, les choses se compliquent... 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 ?

**19h00-20h30** **1x1h30 Fr. 10.-**  
**lu** 23 sept. 19 **lu** 25 nov. 19 **ma** 21 janv. 20  
**ma** 10 mars 20 **ma** 5 mai 20 **ma** 9 juin 20

##### Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vous ou votre entourage ? L'équilibre alimentaire ? Certains produits ? Les étiquettes ?

Nos diététiciens-nes vous répondent le **mardi de 10h00 à 13h00** au **021 545 15 00**



## Détente & Bien-être

### ADULTES

#### Autohypnose

L'autohypnose est la faculté de se mettre soi-même dans un état qui permet de mobiliser ses ressources, de se relaxer, de gérer douleurs et stress et d'améliorer son sommeil. Apport théorique et exercices pratiques vous conduiront dans la découverte de ce puissant outil de changement.

**4x3h Fr. 240.-**  
**sa 13h00** 2, 9, 23 et 30 nov. 19  
**sa 13h00** 7, 14, 28 mars et 4 avril 20

#### Libérez votre nuque

Avec la Méthode Feldenkrais, retrouvez une nuque mobile et sans tension, pour sentir sa tête bien posée au-dessus de la colonne vertébrale.

**1x2h30 Fr. 50.-**  
**sa 9h30**  
 30 nov. 19, 7 mars 20, 16 mai 20

#### Sophrologie Gestion du stress

L'objectif de ce cours est de mettre en place des outils simples et utiles pour affronter au mieux le stress et se détendre.

**4x45 min Fr. 80.-**  
**ve 17h00**  
 dès le 8 nov. 19, dès le 13 mars 20

##### Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

**NOUVEAU**

Le programme MBSR s'adresse à toute personne désireuse de mieux gérer son stress et de découvrir les bienfaits de la pleine conscience avec simplicité. Il se déroule en 8 séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 plus une journée de mise en pratique. Au cours de ce programme structuré et progressif, vous allez pratiquer différents types de méditation (méditation assise, balayage corporel, yoga doux, méditation marchée). Permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

**Séance d'information gratuite, inscription obligatoire, vendredi 30 août 2019 de 18h00 à 19h30**

**8x 2h30 + 1 journée de mise en pratique**  
**Fr. 640.-**

**ve 18h00**  
 6, 13, 20, 27 sept., 4, 11 oct., 1<sup>er</sup> et 8 nov. 19.  
 La 1<sup>ère</sup> et la dernière séance durent 3h.  
**La journée de mise en pratique se déroulera**  
 sa 5 oct. 19





## 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 de Lausanne :

#### En 2019

Pully	1 <sup>er</sup> au 4 juillet
Cully	8 et 9 juillet
Prilly	10 et 11 juillet
Lausanne Pl. Europe	3 au 5 septembre
Ecublens	28 au 31 octobre
EPFL Innovation Park	4 au 7 novembre
Echallens	19 et 20 novembre
UNIL	2 au 5 décembre
Renens	9 au 12 décembre
Lausanne Provence 12	16 au 18 décembre

#### En 2020

Lausanne Provence 12	7 au 9 janvier
St-Sulpice	13 au 16 janvier
EPFL Innovation Park	20 au 23 janvier
Lausanne Pl. Europe	27 au 30 janvier
Lausanne La Sallaz	2 au 5 mars
Cully	23 et 24 mars
Lutry	25 et 26 mars
Epalinges	30 mars au 2 avril
Oron	11 et 12 mai
Savigny	13 et 14 mai
EPFL Esplanade	25 mai au 4 juin
Pully	22 au 25 juin
Prilly	6 au 9 juillet

Sous réserve de modifications

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

[bus.promotionsantevaud.ch](http://bus.promotionsantevaud.ch)  
ou  
021 545 24 63



#### 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.



Nord Vaudois

NORD VAUDOIS





## Activité physique

### ADULTES

#### Cours trimestriels

Les cours d'activité physique sont des cours hebdomadaires à abonnement trimestriel :

- du 26 août au 20 déc. 19
- du 6 janv. au 9 avril 20
- du 27 avril au 3 juill. 20

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre. Sauf mention spéciale, les cours se donnent à Yverdon-les-Bains.

#### Aquagym

Sport complet en bassin qui fait travailler l'ensemble du corps. Soulage les articulations et relaxe la musculature. Ne convient pas aux non-nageurs.

ma 12h00, 16h00  
je 17h00

45 min Fr. 20.–

#### Bien dans son dos

Gymnastique permettant d'entretenir et de renforcer la santé de votre colonne vertébrale en travaillant les muscles abdominaux profonds et la ceinture abdominale.

ma 17h45, 19h00

1h Fr. 20.–



#### Gym bien-être 50 +

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Grâce à un travail conscient de votre musculature profonde et de votre respiration, retrouvez force, tonus et souplesse, tout en douceur.

je 16h00, 17h15

1h Fr. 20.–

#### Pilates

Méthode qui étire, redresse et muscle le corps en profondeur. Elle améliore la souplesse et la posture.

lu 9h00, 10h15  
ma 14h00, 20h15  
me 17h45, 19h00, 20h15  
je 9h00  
je 16h30, 17h45, 19h00 (Penthalaz)  
ve 9h00, 10h15

1h Fr. 20.–

#### Stretching 60 +

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble des muscles. Aide à maintenir une bonne mobilité du corps.

1h Fr. 20.–

ma 9h00, 10h15 **Nouveau**  
je 14h30 **Nouveau**

#### Yoga

Discipline comprenant une grande variété d'exercices. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que mental.

1h Fr. 20.–

ma 9h30, 12h15, 16h00, 17h15, 18h30, 19h45  
me 8h30, 9h45, 12h15, 18h15, 19h30

### Cours ponctuels

#### Nordic Walking Seniors Cours de base

**NOUVEAU**

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Sport doux, en plein air. Ménage les articulations et présente de saines vertus tonifiantes pour le système cardiovasculaire.

8x1h Fr. 120.–

je 9h30  
dès le 5 sept. 19, dès le 30 avril 20

### PARENTS-ENFANTS

#### Yoga parents-enfants 5-8 ans

**NOUVEAU**

Les postures de yoga permettent aux enfants comme aux adultes de se relaxer, de se concentrer et de se renforcer. Ce cours d'initiation vous permettra d'apprendre des postures de façon ludique, selon une pédagogie adaptée aux enfants. Certaines postures se pratiqueront à deux, afin de développer la complicité et le partage entre parents et enfants. Le cours se terminera par un moment de détente, avec une histoire méditative.

2x1h30 Fr. 60.–

sa 10h30 2 et 9 nov. 19  
me 14h00 18 et 25 mars 20







## Alimentation

### ADULTES

#### Cours théoriques animés par un-e diététicien-ne

##### De la tétée à la cuillère 0-1 an

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

1x1h30 Fr. 10.-

**19h00-20h30 (Yverdon-les-Bains)**

je 31 oct. 19    je 12 déc. 19    je 13 fév. 20  
je 7 mai 20    je 2 juill. 20

**19h00-20h30 (Payerne)**

je 21 nov. 19    je 26 mars 20

#### Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vous ou votre entourage ? L'équilibre alimentaire ? Certains produits ? Les étiquettes ?

Nos diététiciens-nes vous répondent le **mardi** de **10h00 à 13h00** au **021 545 15 00**



#### Les enjeux du petit enfant à table 1-4 ans

Dès la naissance, les bébés sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Parfois en grandissant, les choses se compliquent... 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 ?

1x1h30 Fr. 10.-

**19h00-20h30 (Yverdon-les-Bains)**

je 5 sept. 19

**19h00-20h30 (Payerne)**

je 14 mai 20



## Détente & Bien-être

### ADULTES

#### Sophrologie Gestion du stress

L'objectif de ce cours est de mettre en place des outils simples et utiles pour affronter au mieux le stress et se détendre.

4x45 min Fr. 80.-

**lu 18h30**

dès le 28 oct. 19, dès le 16 mars 20

#### Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

**NOUVEAU**

Le programme MBSR s'adresse à toute personne désireuse de mieux gérer son stress et de découvrir les bienfaits de la pleine conscience avec simplicité. Il se déroule en 8 séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 plus une journée de mise en pratique. Au cours de ce programme structuré et progressif, vous allez pratiquer différents types de méditation (méditation assise, balayage corporel, yoga doux, méditation marchée). Permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

**Séance d'information gratuite, inscription obligatoire, jeudi 3 octobre 2019 de 19h00 à 20h30**

**8x 2h30 + 1 journée de mise en pratique  
Fr. 640.-**

**je 19h00**

31 oct., 7, 14, 21, 28 nov., 5, 12, 19 déc. 19  
La 1<sup>ère</sup> et la dernière séance durent 3h.

**La journée de mise en pratique se déroulera  
sa 7 déc. 19**



#### Libérez votre nuque

Avec la Méthode Feldenkrais, retrouvez une nuque mobile et sans tension, pour sentir sa tête bien posée au-dessus de la colonne vertébrale.

1x2h30 Fr. 50.-

**sa 15h00**

30 nov. 19, 7 mars 20

#### Plancher pelvien

Avec la méthode Feldenkrais, renforcez votre plancher pelvien à l'aide de mouvements spécifiques et doux. Aide à prévenir les risques d'incontinence urinaire.

5x1h30 Fr. 150.-

**ma 15h30**

dès le 12 nov. 19



## 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 du Nord Vaudois :

#### En 2019

Orbe	9 et 10 septembre
La Sarraz	11 et 12 septembre
Grandson	17 au 19 septembre
Yverdon-les-Bains	7 au 10 octobre

#### En 2020

Yverdon-les-Bains	10 au 13 février
Cossonay	20 au 23 avril
Ste-Croix	18 au 20 mai
Moudon	8 au 11 juin
Les Bioux	15 et 16 juin
Yvonand	17 et 18 juin

Sous réserve de modifications

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

[bus.promotionsantevaud.ch](http://bus.promotionsantevaud.ch)

ou

021 545 24 63



#### 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.



## Des actions de promotion et prévention par les pairs : avec les jeunes et pour les jeunes !

Health's Angels, une équipe dynamique pour un travail social de proximité sur des thèmes tels que: alcool, tabac, IST, drogues illicites.

Informier • Sensibiliser • Responsabiliser • Echanger

021 545 13 00 • [prevention.nordvaudois@hospvd.ch](mailto:prevention.nordvaudois@hospvd.ch)  
[www.healthsangels.ch](http://www.healthsangels.ch)



# Conférences santé

NOUVEAU



## Conférence santé

**Conférences santé données par des professionnels, experts dans leur domaine.**

### Manger équilibré, c'est pas compliqué !

Et si c'était le plaisir de manger qui nous aidait à manger équilibré, à garder un poids stable et à rester en bonne santé ? Entre envie et plaisir, entre faim et satiété, comment décoder les signaux du corps qui permettent de couvrir nos besoins, de choisir des produits de qualité et de manger la juste quantité pour soi.

**Entrée libre**  
**Places limitées, inscription obligatoire**  
**18h00-19h30**  
**lu 25 nov. 19 (Yverdon-les-Bains)**

### Manger moins de viande, oui mais comment ?

Comment réduire sa consommation de viande tout en couvrant de manière optimale ses besoins nutritionnels ?

**Entrée libre**  
**Places limitées, inscription obligatoire**  
**18h00-19h30**  
**ma 14 janv. 20 (Rennaz)**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Par internet  
[cours.promotionsantevalud.ch](https://cours.promotionsantevalud.ch)  
ou à nos réceptions



### Stop au gaspillage alimentaire

Gaspillez-vous de la nourriture ? Un peu, beaucoup, à la folie ? Venez vous informer sur les mille et une solutions faciles pour en finir avec le gaspillage alimentaire : conservation des aliments, planification des mets ou encore utilisation des restes et valorisation des déchets alimentaires.

**Entrée libre**  
**Places limitées, inscription obligatoire**  
**18h00-19h30**  
**ma 3 mars 20 (Lausanne)**

### Comment parler du tabac avec les jeunes ?

La période de l'adolescence peut être difficile à vivre pour le jeune comme pour ses proches. Entre désir d'autonomie et besoin de repères pour avancer, communiquer avec lui n'est pas toujours évident. Comment parler du tabac avec les jeunes ? A partir de quel âge ? Faut-il faire peur ? Quels sont les messages-clés à transmettre aux jeunes ? Comment aider un adolescent à réfléchir à sa consommation ? Cette conférence, co-animée par une professionnelle de la prévention et par un-e jeune formé-e à l'approche de prévention par les pairs, permettra d'apporter quelques réponses ainsi que des pistes d'action à qui souhaite aborder la question du tabac avec les jeunes.

**Entrée libre**  
**Places limitées, inscription obligatoire**  
**19h00-20h30**  
**je 26 sept. 19 (Lausanne)**  
**je 12 mars 20 (Yverdon-les-Bains)**  
**je 14 mai 20 (Rennaz)**





## Autres activités



### Flâneries thématiques

Les *Balades insolites au fil des saisons*, *Balades mon cœur fait BOUM* et le *Festival de balades printanières* sont autant d'occasions de partir à l'aventure, de s'émerveiller de la nature et de se faire du bien.

Toutes sont accompagnées par Pierre Corajoud (auteur de guides de balades) et par Marie-José Marguerat Luyet (diététicienne) pour les *Balades mon cœur fait BOUM*.

021 545 11 00 • [info.prosv@hospvd.ch](mailto:info.prosv@hospvd.ch)  
[www.promotionsantevaud.ch/balades-sante](http://www.promotionsantevaud.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 ?  
Unisanté est là pour vous soutenir dans votre démarche.

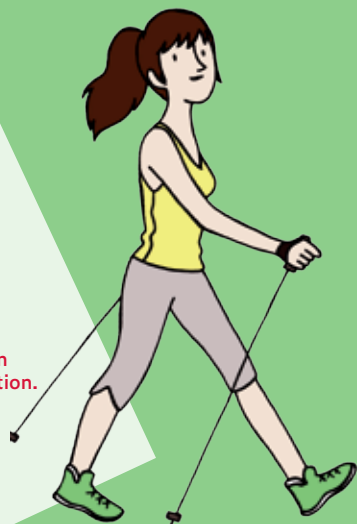
021 545 31 96 • [tabagisme@hospvd.ch](mailto:tabagisme@hospvd.ch)  
[tabagisme.promotionsantevaud.ch](http://tabagisme.promotionsantevaud.ch)



## Bouger en groupe et à l'extérieur

Les moniteurs-trices **Allez Hop Romandie**, labellisés «esa – Sport des adultes», donnent des cours de marche nordique (avec bâtons) ou de course à pied. L'occasion de se (re)mettre en mouvement en entraînant sa condition physique: endurance, force, souplesse, mobilité et coordination.

021 545 10 11 • [secretariat@allezhop-romandie.ch](mailto:secretariat@allezhop-romandie.ch)  
[www.allezhop-romandie.ch](http://www.allezhop-romandie.ch)



## A DISPO

Dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids

## A DISPO : Ça marche à fond les formes !

Se dépasser, se découvrir, s'étonner : cours hebdomadaire d'activités physiques adaptées et conseils en nutrition pour les jeunes vaudois-e-s de 6 à 18 ans en excès de poids avec pour maître mot : le plaisir !

021 545 41 68 • [info@a-dispo.ch](mailto:info@a-dispo.ch)  
[www.a-dispo.ch](http://www.a-dispo.ch)



## Rester actif à la retraite

**Pas de retraite pour ma santé** propose des cours d'activités physiques adaptées hebdomadaires. Ludiques et variés, ils permettent d'entraîner sa condition physique globale et offrent l'occasion de faire de nouvelles connaissances.

Autres événements dans les communes participantes:  
Journées découvertes • Conférences santé

021 545 45 14 • [mangerbouger@hospvd.ch](mailto:mangerbouger@hospvd.ch)  
[mangerbouger.promotionsantevaud.ch](http://mangerbouger.promotionsantevaud.ch)



## Débuter ou reprendre une activité physique

**Pas à Pas** accompagne les personnes insuffisamment actives à retrouver progressivement une activité physique régulière et bénéfique à la santé.

Bilan initial • Conseils • Objectifs et suivi personnalisés  
• Lien avec les autres professionnels de santé

021 545 10 52 • [mangerbouger@hospvd.ch](mailto:mangerbouger@hospvd.ch)  
[mangerbouger.promotionsantevaud.ch](http://mangerbouger.promotionsantevaud.ch)



# unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**cours.promotionsantevaud.ch**

## EST VAUDOIS

Route des Tilles 6a  
1847 Rennaz  
Tél. 021 545 14 00  
[prevention.estvaudois@hospvd.ch](mailto:prevention.estvaudois@hospvd.ch)

## LAUSANNE ET REGION

Rue Pré-du-Marché 23  
1004 Lausanne  
Tél. 021 545 12 00  
[prevention.lausanne@hospvd.ch](mailto:prevention.lausanne@hospvd.ch)

## NORD VAUDOIS

Rue du Pré 2  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. 021 545 13 00  
[prevention.nordvaudois@hospvd.ch](mailto:prevention.nordvaudois@hospvd.ch)

## Espace Prévention La Côte

Partenaire rattaché à La Fondation de La Côte :  
[www.espace-prevention-lacote.ch](http://www.espace-prevention-lacote.ch)



imprimé en  
**suisse**

