



COURS SANTÉ

PROGRAMME 2020-2021

EST VAUDOIS
LAUSANNE ET RÉGION
NORD VAUDOIS



cours.unisante.ch

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Qui sommes-nous ?

Notre institution

Le Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté) compte plus de 850 collaborateurs et collaboratrices actifs dans la recherche, la formation académique, la prévention et les soins. Novateur et unique en Suisse, il favorise l'interdisciplinarité ainsi que l'union de compétences engagées autour des enjeux de santé.

Le Département Promotion de la santé et préventions (DPSP) d'Unisanté a la charge de mettre sur pied des activités de promotion de la santé et de prévention, tels que les Cours santé, couvrant l'ensemble du territoire vaudois. Les sites Est Vaudois, Lausanne et région et Nord Vaudois jouent un rôle de relais pour offrir à la population une 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 oeuvre 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 son Espace Prévention, 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
- Bien-être & Santé mentale

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTION**

Par internet
cours.unisante.ch
ou à nos réceptions



EST VAUDOIS

Activité physique	- 6 -
Alimentation	- 9 -
Bien-être & Santé mentale	- 10 -

LAUSANNE ET RÉGION

Activité physique	- 12 -
Alimentation	- 16 -
Bien-être & Santé mentale	- 17 -

NORD VAUDOIS

Activité physique	- 20 -
Alimentation	- 22 -
Bien-être & Santé mentale	- 23 -

CONFÉRENCES SANTÉ

Conférences santé	- 26 -
-------------------	--------

AUTRES ACTIVITÉS

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

Conditions d'inscription

Inscription

- Sur le site internet **cours.unisante.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 Cours santé (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 14 jours avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.
- En cas d'annulation d'inscription dès 5 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 4 séances consécutives), un remboursement de ces séances peut être demandé par écrit ou par 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

EST VAUDOIS



Activité physique

ADULTES

Cours trimestriels

Les sessions d'activité physique sont composées de cours hebdomadaires à abonnements trimestriels :

- du 24 août au 18 déc. 20
- du 4 janv. au 1er avril 21
- du 19 avril au 2 juill. 21

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre. Sauf mention spéciale, les cours se donnent à Rennaz (Rte des Tilles 6a).

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

1h Fr. 20.-

Boostez la forme !

NOUVEAU

Convient à tout âge et se pratique en salle ou à l'extérieur. Cours composé d'exercices variés qui permettent d'entraîner les fonctions cardiovasculaires et respiratoires. Favorise la souplesse et la coordination. Aide à se maintenir en forme en respectant ses limites.

1h Fr. 20.-

lu 17h00

Gym bien-être 50+

NOUVEAU

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Gymnastique douce qui, grâce à un travail conscient sur la musculature profonde et la respiration, aide à retrouver force, tonus et souplesse.

1h Fr. 20.-

ve 10h15

Gym globale

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

1h Fr. 20.-

ma 19h00 (La Tour-de-Peilz)



Méthode Feldenkrais®

Convient à tout âge et ne requiert aucune condition physique particulière. La Méthode Feldenkrais® utilise le mouvement et l'attention ciblée. La méthode permet d'augmenter votre amplitude de mouvement et aide à améliorer l'agilité et la coordination.

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.



lu 18h15 Nouveau
me 12h15
je 12h15 (Aigle)
je 17h00
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.

ma 15h15

1h Fr. 20.-

Postural Ball®

NOUVEAU

Méthode douce destinée à améliorer la posture, renforcer les muscles en profondeur et libérer les tensions. Le Postural Ball® se pratique en contact permanent avec un gros ballon appelé swiss ball, en chorégraphie et en musique. Cours accessible à tous.

1h Fr. 20.-

me 9h00
je 12h15

Taï Chi - Qi Gong

Venus de Chine le Qi Gong et le Taï 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, automassages et visualisations complètent les mouvements. Le Taï Chi et le Qi Gong conviennent à tous.

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

1h Fr. 20.-

Yoga

NOUVEAU

Inspiré du Hatha Yoga, ce cours est composé d'une grande variété d'exercices. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que mental.

1h Fr. 20.-

ma 12h10

Yoga Pranayama

NOUVEAU

Le Yoga Pranayama propose toute une gamme de techniques respiratoires qui permettent de conscientiser la respiration. Sa pratique régulière aide à fortifier le système nerveux et diminuer l'anxiété.

40 min Fr. 20.-

ma 13h15

Yogalates

NOUVEAU

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.

1h Fr. 20.-

me 10h15

Cours ponctuels

A la découverte de vos fascias

NOUVEAU

Les fascias, aussi appelés tissus conjonctifs, sont présents dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière. Ce cours vous permettra de connaître les mouvements qui aident à en prendre soin tout en libérant les tensions et en renforçant la mobilité du corps.

1x1h30 Fr. 30.-

sa 9h30

28 nov. 20, 20 mars 21

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.-

ve 9h30

dès le 11 sept. 20, dès le 23 avril 21





Alimentation

ADULTES

Cours théoriques animés par une diététicienne

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 (Rennaz)

ma 6 oct. 20	ma 17 nov. 20	ma 12 janv. 21
ma 2 mars 21	ma 11 mai 21	ma 6 juill. 21

9h30-11h00 (Vevey)

ma 1er sept. 20	ma 27 oct. 20	ma 15 déc. 20
ma 9 fév. 21	ma 27 avril 21	ma 8 juin 21



Manger avec Unisanté



Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vos enfants, votre entourage ou pour vous ? L'équilibre alimentaire ? Choix de produits ? Analyse d'étiquetage alimentaire ?

Nos diététiciennes, spécialisées en promotion de la santé, vous répondent le **mardi de 10h00 à 13h00 au 021 545 15 00**

www.unisante.ch/manger

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 6 oct. 20 lu 3 mai 21

18h30-20h00 (Vevey)

lu 1^{er} fév. 21 lu 14 juin 21



Bien-être & Santé mentale

ADULTES

ensa – Premiers secours en santé mentale

NOUVEAU

Le cours de premiers secours ensa permet à des personnes profanes d'apprendre des notions de base sur les principaux troubles psychiques et d'appliquer des mesures concrètes jusqu'à l'intervention d'une aide professionnelle en cas de signes apparents de troubles psychiques ou en cas de crise chez une personne proche (famille, ami-e, collègue de travail, etc.).

4x3h Fr. 380.-

matériel pédagogique et
certification de secouriste compris

ma 18h30

dès le 8 juin 21

Libérez votre nuque

NOUVEAU

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

14 nov. 20, 24 avril 21



Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

Le programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction - 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.

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

me 18h00

Dates des séances : 28 oct., 4, 11, 18 et 25 nov., 2, 9 et 16 déc. 20

La 1^{ère} et la dernière séance durent 3h.

Journée de mise en pratique :
sa 28 nov. 20 de 9h00 à 16h00.

Séance d'information gratuite et conseillée

Mercredi 30 septembre 20, de 18h00 à 19h30
Places limitées, inscription obligatoire

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.-

je 9h30

dès le 17 sept. 20

lu 12h10

dès le 8 mars 21

LAUSANNE ET RÉGION



Activité physique

ADULTES

Cours trimestriels

Les sessions d'activité physique sont composées de cours hebdomadaires à abonnements trimestriels :

- du 24 août au 18 déc. 20
- du 4 janv. au 1er avril 21
- du 19 avril au 2 juill. 21

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)

ma 19h05 (collège St-Roch)

je 8h30, 12h15

Boostez la forme !

NOUVEAU

Convient à tout âge et se pratique en salle ou à l'extérieur. Cours composé d'exercices variés qui permettent d'entraîner les fonctions cardiovasculaires et respiratoires. Favorise la souplesse et la coordination. Aide à se maintenir en forme en respectant ses limites.

1h Fr. 20.-

ma 16h00

me 14h45

ve 13h30

Gym bien-être

Gymnastique douce qui, grâce à un travail conscient sur la musculature profonde et la respiration, aide à retrouver force, tonus et souplesse.

1h Fr. 20.-

lu 12h30

ma 18h30 Nouvel horaire

je 11h00

ve 14h45 Nouveau

Gym gainage

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

1h Fr. 20.-

lu 20h00

Gym globale

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

1h Fr. 20.-

ma 17h15, 19h45 Nouvel horaire



Pilates

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

1h Fr. 20.-

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

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.

1h Fr. 20.-

lu 13h45, 15h00

Taï Chi bien-être

Gymnastique chinoise consistant en un enchaînement lent de mouvements, effectués 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.

1h Fr. 20.-

je 16h00 Nouveau

Yoga

Inspiré du Hatha Yoga, ce cours est composé d'une grande variété d'exercices. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que mental.

1h Fr. 20.-

**lu 19h15 (collège Mon-Repos)
ve 8h45
me 13h30 Nouveau**

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.

1h Fr. 20.-

me 20h30

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.

1h Fr. 20.-

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

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.-

**lu 8h45, 10h00
je 9h45**

Cours ponctuels

A la découverte de vos fascias

NOUVEAU

Les fascias, aussi appelés tissus conjonctifs, sont présents dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière. Ce cours vous permettra de connaître les mouvements qui aident à en prendre soin tout en libérant les tensions et en renforçant la mobilité du corps.

sa 9h30

7 nov. 20, 27 mars 21

1x1h30 Fr. 30.-

Les 5 tibétains

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

sa 10h00 31 oct. et 14 nov. 20
ve 18h00 12 et 26 mars 21

2x2h Fr. 80.-

Plancher Pelvien

NOUVEAU

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.-

ve 16h00

dès le 23 avril 21

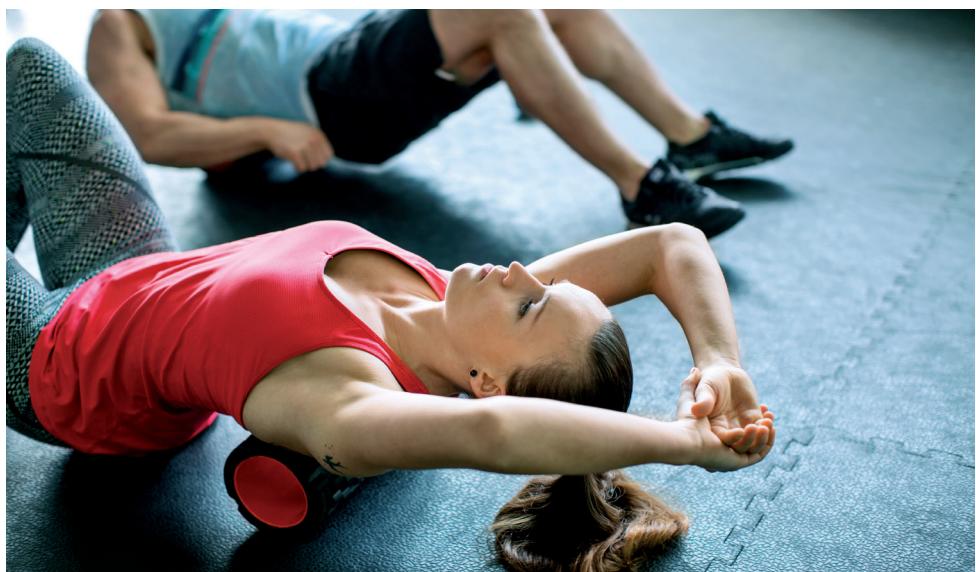
Gymnastique abdo-périnée

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

1x3h Fr. 60.-

ve 18h00

9 oct. 20, 22 janv. 21, 19 mars 21



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.

10x45 min Fr. 200.-

ma 10h00

dès le 22 sept. 20
dès le 12 janv. 21
dès le 20 avril 21

Gym parents-enfants 2-3 ans

10x45 min Fr. 200.-

ve 11h00

dès le 25 sept. 20
dès le 15 janv. 21
dès le 23 avril 21

Gym parents-enfants 12-17 mois

L'enfant fait ses premiers pas ou marche.

10x45 min Fr. 200.-

ma 11h00

dès le 22 sept. 20
dès le 12 janv. 21
dès le 20 avril 21

Yoga parents-enfants 5-8 ans

Les postures de yoga permettent aux enfants comme aux adultes de se relaxer et de se concentrer. 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.

Gym parents-enfants 18-24 mois

L'enfant marche.

10x45 min Fr. 200.-

ve 10h00

dès le 25 sept. 20
dès le 15 janv. 21
dès le 23 avril 21

2x1h30 Fr. 60.-

sa 10h00

26 sept. et 3 oct. 20
21 et 28 nov. 20
13 et 20 mars 21
29 mai et 5 juin 21



Alimentation

ADULTES

Cours théoriques animés par une diététicienne

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

lu 31 août 20	ma 15 sept. 20	me 7 oct. 20
lu 2 nov. 20	je 19 nov. 20	ve 4 déc. 20
je 17 déc. 20	lu 11 janv. 21	je 28 janv. 21
lu 22 mars 21	ma 4 mai 21	lu 31 mai 21
lu 14 juin 21	ve 2 juill. 21	

9h30-11h00 (Renens)

me 10 fév. 21 me 19 mai 21

9h30-11h00 (Echallens)

me 30 sept. 20 me 21 avril 21



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

lu 28 sept. 20 ma 24 nov. 20 ma 19 janv. 21
lu 8 mars 21 lu 10 mai 21 lu 21 juin 21

Manger avec Unisanté



Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vos enfants, votre entourage ou pour vous ? L'équilibre alimentaire ? Choix de produits ? Analyse d'étiquetage alimentaire ?

Nos diététiciennes, spécialisées en promotion de la santé, vous répondent le **mardi de 10h00 à 13h00** au
021 545 15 00

www.unisante.ch/manger

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Par internet
cours.unisante.ch
ou à nos réceptions





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

dès le 7 nov. 20, dès le 6 fév. 21



ensa – Premiers secours en santé mentale

NOUVEAU

Le cours de premiers secours ensa permet à des personnes profanes d'apprendre des notions de base sur les principaux troubles psychiques et d'appliquer des mesures concrètes jusqu'à l'intervention d'une aide professionnelle en cas de signes apparents de troubles psychiques ou en cas de crise chez une personne proche (famille, ami·e, collègue de travail, etc.).

4x3h Fr. 380.-

matériel pédagogique et
certification de secouriste compris

je 18h30

dès le 29 oct. 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

5 déc. 20, 6 mars 21, 8 mai 21

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 6 nov. 20, dès le 5 mars 21

Sophrologie Gestion du stress ados

NOUVEAU

Les outils de la sophrologie permettent d'optimiser et de valoriser nos propres capacités.

Ce cours aide à développer son potentiel de réussite. Il permet entre autres de se préparer et d'anticiper de manière positive un prochain examen scolaire. La sophrologie est une aide précieuse dans la gestion du stress et des émotions.

4x45 min Fr. 80.-

ve 17h00

dès le 11 sept. 20 **12-14 ans**

dès le 29 janv. 21 **15-17 ans**

Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

Le programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction - 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.

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

ve 18h00

Dates des séances : 30 oct., 6, 13, 20 et 27 nov., 4, 11, 18 déc. 20

La 1^{ère} et la dernière séance durent 3h.

Journée de mise en pratique :
sa 5 déc. 20 de 9h00 à 16h00.

Séance d'information gratuite et conseillée

Vendredi 2 octobre 20, de 18h00 à 19h30
Places limitées, inscription obligatoire



NORD VAUDOIS

NORD VAUDOIS



Activité physique

ADULTES

Cours trimestriels

Les sessions d'activité physique sont composées de cours hebdomadaires à abonnements trimestriels :

- du 24 août au 18 déc. 20
- du 4 janv. au 1er avril 21
- du 19 avril au 2 juill. 21

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.

45 min Fr. 20.-

entrée à la piscine non comprise

ma 12h00, 16h00
je 17h00

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.-

ma 17h45, 19h00

Boostez la forme !

NOUVEAU

Convient à tout âge et se pratique en salle ou à l'extérieur. Cours composé d'exercices variés qui permettent d'entrainer les fonctions cardiovasculaires et respiratoires. Favorise la souplesse et la coordination. Aide à se maintenir en forme en respectant ses limites.

1h Fr. 20.-

me 17h00

Gym bien-être 50+

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Gymnastique douce qui, grâce à un travail conscient sur la musculature profonde et la respiration, aide à retrouver force, tonus et souplesse.

1h Fr. 20.-

je 14h30 Nouveau
je 16h00, 17h15

Pilates

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

1h Fr. 20.-

lu 9h00, 10h15
ma 14h00, 16h30 Nouveau
me 18h15 Nouveau
je 9h00
je 16h15, 17h30, 18h45 (Lussery-Villars) Nouveau
ve 9h00, 10h15

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

Yoga

Inspiré du Hatha Yoga, ce cours est composé d'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**

Yoga 60 +**NOUVEAU**

Particulièrement adapté pour cette phase de vie. Inspiré du Hatha Yoga, ce cours est composé d'une grande variété d'exercices. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que mental.

1h Fr. 20.-**ma 14h00****Cours ponctuels****Nordic Walking 60 +**

Cours de base

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 3 sept. 20, dès le 22 avril 21

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.-**je 12h45**

Dès le 21 janv. 21

A la découverte de vos fascias**NOUVEAU**

Les fascias, aussi appelés tissus conjonctifs, sont présents dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière. Ce cours vous permettra de connaître les mouvements qui aident à prendre soin tout en libérant les tensions et en renforçant la mobilité du corps.

1x1h30 Fr. 30.-**sa 9h30**

14 nov. 20, 6 mars 21

PARENTS-ENFANTS**Yoga parents-enfants**

5-8 ans

Les postures de yoga permettent aux enfants comme aux adultes de se relaxer et de se concentrer. 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.-**me 14h00** 4 et 11 nov. 20**sa 10h00** 13 et 20 mars 21



Alimentation

ADULTES

Cours théoriques animés par une diététicienne

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 1^{er} oct. 20 je 14 janv. 21 je 4 mars 21
je 24 juin 21

19h00-20h30 (Payerne)

je 3 sept. 20 je 10 juin 21

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 nov. 20

19h00-20h30 (Payerne)

je 22 avril 21

Manger avec Unisanté



Permanence téléphonique

Une question ou un conseil concernant l'alimentation pour vos enfants, votre entourage ou pour vous? L'équilibre alimentaire? Choix de produits? Analyse d'étiquetage alimentaire?

Nos diététiciennes, spécialisées en promotion de la santé, vous répondent le **mardi de 10h00 à 13h00** au

021 545 15 00

www.unisante.ch/manger





Bien-être & Santé mentale

ADULTES



ensa – Premiers secours en santé mentale

NOUVEAU

Le cours de premiers secours ensa permet à des personnes profanes d'apprendre des notions de base sur les principaux troubles psychiques et d'appliquer des mesures concrètes jusqu'à l'intervention d'une aide professionnelle en cas de signes apparents de troubles psychiques ou en cas de crise chez une personne proche (famille, ami·e, collègue de travail, etc.).

4x3h Fr. 380.-

matériel pédagogique et
certification de secouriste compris

je 19h00

Dès le 11 mars 21

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

5 déc. 20, 6 mars 21

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.-

je 18h45

dès le 17 sept. 20

lu 18h45

dès le 1^{er} mars 21

Programme MBSR Méditation Pleine Conscience

Le programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction - 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.

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

je 19h00

Dates des séances : 29 oct., 5, 12, 19 et 26 nov., 3, 10 et 17 déc. 20

La 1^{ère} et la dernière séance durent 3h.

Journée de mise en pratique :
di 29 nov. 20 de 9h00 à 16h00.

Séance d'information gratuite et conseillée

Jeudi 1^{er} octobre 20, de 20h00 à 21h30

Places limitées, inscription obligatoire



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

Informer • Sensibiliser • Responsabiliser • Echanger

079 556 40 88 • healths.angels@unisante.ch
www.healthsangels.ch



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



CONFÉRENCES SANTÉ

CONFÉRENCES SANTÉ



Conférences santé

**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
je 30 mars 21 (Rennaz)

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 30 mars 21 (Lausanne)

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
je 29 avril 21 (Yverdon-les-Bains)



Tout savoir sur les nouveaux produits à base de tabac et de nicotine

Le marché du tabac et de la nicotine connaît d'importants changements : l'offre de tabac à usage oral explose et d'autres groupes de produits comme les appareils électroniques à chauffer le tabac et les vapoteuses (cigarettes électroniques) ne cessent de fleurir sur le marché.

Qu'en est-il de la réglementation de ces différents produits ? Que dire de leur niveau de nocivité ? Sont-ils des outils efficaces pour arrêter de fumer ? Quelles sont les recommandations des professionnels de la santé à leur égard ?

Cette conférence, animée par une spécialiste en prévention du tabagisme, vous apportera toutes les connaissances actuelles sur ces nouveaux produits.

Entrée libre

Places limitées, inscription obligatoire

19h00-20h30

Je 10 sept. 20 (Rennaz)

je 4 mars 21 (Lausanne)

je 6 mai 21 (Yverdon-les-Bains)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Par internet
cours.unisante.ch
ou à nos réceptions



Mouvement connecté : mon téléphone me coache !

Les avancées technologiques permettent à presque tout un chacun de bénéficier d'un entraîneur «personnalisé» dans la poche. Podomètres, accéléromètres, capteurs de fréquence cardiaque, compteurs de calories... Les appareils digitaux de toutes sortes (téléphones, montres connectées, etc.) compilent une quantité faramineuse de données sur nos habitudes de vie et nous fournissent des recommandations. Peut-on faire confiance à ces dernières ? Comment les interpréter ? A quoi et à qui servent ces informations ? Quelles sont les opportunités (et les risques), notamment dans le domaine de la santé publique ?

Cette conférence, animée par un spécialiste en activités physiques adaptées, diplômé en Sciences du sport, apportera un éclairage sur ces différents éléments et donnera des pistes pour mieux comprendre ces outils et en tirer le meilleur parti dans la vie quotidienne.

Entrée libre

Places limitées, inscription obligatoire

19h00-20h30

je 29 oct. 20 (Rennaz)

je 28 janv. 21 (Yverdon-les-Bains)

je 29 avril 21 (Lausanne)



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*.

unisante.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@unisante.ch
tabagisme.unisante.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 • ahr@unisante.ch
www.allezhop-romandie.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'entrainer 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@unisante.ch
mangerbouger.unisante.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
www.a-dispo.ch

Pas à Pas +

CONSEIL ET SUIVI
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Débuter ou reprendre une activité physique

Pas à Pas+ (PAP+) accompagne les personnes insuffisamment actives, atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles (MNT), dans la reprise et le maintien d'une activité physique.

021 545 10 52
pap@unisante.ch
www.pas-a-pas.ch

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

cours.unisante.ch

EST VAUDOIS

Route des Tilles 6a
1847 Rennaz
Tél. 021 545 14 00
dpsc.coursesest@unisante.ch

LAUSANNE ET RÉGION

Rue Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
Tél. 021 545 12 00
dpsc.courslausanne@unisante.ch

NORD VAUDOIS

Rue du Pré 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 021 545 13 00
dpsc.coursnord@unisante.ch

Espace Prévention La Côte

Partenaire rattaché à La Fondation de La Côte :
www.espace-prevention-lacote.ch



imprimé en
suisse

