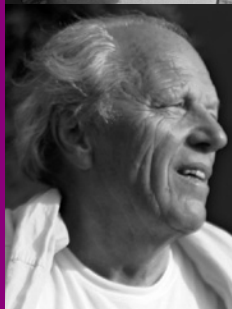


Programme des cours et des activités

Espace Prévention
Est Vaudois

La santé pour tous
www.espace-prevention.ch



2011-12



ESPACE PRÉVENTION EST VAUDOIS

Ch. Verger 1

1800 Vevey

E-mail: epvevey@avasad.ch

Av. Glariers 20

1860 Aigle

E-mail: epaigle@avasad.ch

Tél. 0844 555 500

www.espace-prevention.ch

L'Espace Prévention Est vaudois, sur mandat des centres de références cantonaux, constitue une plate-forme régionale dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

L'Espace Prévention Est vaudois s'adresse à l'ensemble de la population, de la petite enfance aux seniors.

Les programmes:

- Promotion de la santé et prévention primaire enfants-parents (0-6 ans)
- Prévention des comportements à risques chez les jeunes
- Alimentation équilibrée
- Activité physique et détente
- Santé et bien-être

Une équipe de professionnels de la santé et du social (infirmières de la petite enfance, travailleurs sociaux de proximité, diététiciennes, etc.) assurent des prestations d'information, d'orientation et de conseils. Elle offre aussi un appui aux collectivités publiques pour la mise en place de projets de promotion de la santé.

Les cours proposés dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la détente permettent à chacun(e) d'agir préventivement en faveur de sa santé.

L'Espace Prévention est soutenu par le service de la santé publique du canton de Vaud (SSP), le service de protection de la jeunesse (SPJ), l'association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD) et les Ligues de la santé. Il est géré par l'association pour les soins à domicile de l'Est vaudois (ASANTE SANA).

Table des matières

Parents-enfants

p. 4-7

- Lieu d'accueil
- Infirmières Petite Enfance
- Rencontre parents-enfants – consultation
- Alimentation et Petite Enfance
- Cours Gym postnatale, massage du bébé

Enfants – adolescents – jeunes adultes

p. 8-9

- Ateliers de cuisine, stress à l'école
- Autodéfense, jeunes et emploi
- Café des parents et des ados
- Programme cantonal Promotion de la santé et Prévention des comportements à risques

Alimentation

p. 10-13

- Cours théoriques, ateliers de cuisine
- Conférences – débats
- Cours démonstration
- Consultations diététiques

Activités physiques – détente

p. 14-15

- Gym bien-être, Méthode Des Os pour la vie
- Pilates, Yagalates, Gym surpoids
- Méthode Feldenkrais, Tai Chi – Qi gong, Yoga des yeux

Découverte (samedis et week-ends)

p. 16

- Communication à Soi et aux Autres
- Méthode Des Os pour la vie et Feldenkrais
- Autodéfense pour femmes et adolescentes
- Brain gym, colonne vertébrale (Qi gong)

Divers

p. 17-19

- Femmes en santé, conférences, balades avec P. Corajoud
- Programme de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme
- Inscriptions – Conditions
- Bilan & conseils santé, tabac
- Fourchette verte



PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION PRIMAIRE ENFANTS (0-6 ANS) – PARENTS

Programme soutenu par les services de santé publique (SSP) et de protection de la jeunesse (SPJ).

PARENTALITÉ

Lieu d'accueil
L'Atelier ouvert

Accueil des enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte. Lieu de rencontres et d'échanges, de soutien à la fonction parentale, d'apprentissage de la vie sociale pour l'enfant et la préparation à l'autonomie selon le concept de Françoise Dolto. L'accès est libre et sans inscription.

Aigle

Place Centenaire 3, 1860 Aigle
ma et je 14h-17h30, **me** 9h-12h, **sa** 9h30-12h

INFIRMIÈRES PETITE ENFANCE

Votre famille s'agrandit... Vous voilà au seuil d'une nouvelle étape de votre vie. Les infirmières Petite Enfance sont à votre disposition pour vous accompagner durant les premières années de vie de votre enfant, jusqu'à son entrée à l'école. Elles vous offrent écoute, soutien, conseils et orientation. Avec vous, elles cherchent comment favoriser le développement harmonieux de votre enfant.

Visite à domicile

Après l'accouchement, une infirmière Petite Enfance prend contact avec vous et vous propose une visite à domicile, selon vos besoins. Vous pouvez également la contacter. C'est dans votre cadre de vie que vous trouverez, ensemble, des réponses à vos questions.

Réponse
téléphonique

Lorsque vos questions demandent des réponses rapides, une infirmière Petite Enfance est à votre disposition.

District d'Aigle	024 468 40 46
District du Pays d'Enhaut	026 924 31 41
Vevey – La Tour-de-Peilz	021 925 25 80
Montreux – Clarens	021 966 04 88

Rencontre
parents-enfants
Consultation

Vous avez des interrogations concernant les soins à donner à votre enfant, l'allaitement, l'alimentation, le poids, le sommeil, les pleurs, l'hygiène dentaire, la protection solaire... Vous avez envie de parler de ce que vous vivez, d'avoir des échanges avec d'autres familles.

9 lieux ouverts à tous, sans rendez-vous. Voir page suivante.

RENCONTRE PARENTS-ENFANTS – CONSULTATION

Ouvert à tous, sans rendez-vous

Aigle

Bex

Château-d'Œx

La Tour-de-Peilz

Leysin

Montreux

Vevey

Villeneuve

- **lu** 14h-17h, Le Petit Monde, place du Centenaire 3.
- **ve** 15h-17h, Halte-jeux Le Mille-Pattes, rue du Midi.
1^{er} me du mois, 9h-12h, Foyer EVAM, pour les familles résidentes.
- **2^e et dernier jeudi** du mois 9h-11h, Arc-Echange, salle de paroisse.
- **ma** 15h30-17h30, salle de paroisse, rue des Remparts 1.
- **je** 14h30-16h30 (semaines paires),
Garderie Arc-en-ciel, place du Feydey.
- **je** 15h30-17h00, CMS, av. du Casino 26.
Présence de l'assistante sociale le 2^e jeudi du mois.
- **je** 9h-11h, CMS, salle du Panorama, entrée rue du Clos 9.
Sensibilisation au massage du bébé (se renseigner pour les dates).
- **me** 13h-17h, Espace 1000 Pattes, rte de la Tour Rouge 4-6.

Présence de la diététicienne

Une diététicienne est présente lors de la consultation et vous conseille sur l'introduction des aliments ou sur toute autre question touchant l'alimentation.

Aigle

Bex

Château-d'Œx

La Tour-de-Peilz

Leysin

Montreux

Vevey

Villeneuve

- **lu** 7 nov. 11 / 30 janv. / 30 avril 12 14h – 17h
- **ve** 30 sept. 11 / 27 janv. / 27 avril 12 15h – 17h
- **je** 8 sept. 11 / 8 mars / 14 juin 12 9h – 11h
- **ma** 20 sept. 11 / 31 janv. / 29 mai 12 15h30 – 17h30
- **je** 3 nov. 11 / 2 fév. / 3 mai 12 14h30 – 16h30
- **je** 6 oct. 11 / 16 fév. / 7 juin 12 15h30 – 17h
- **je** 1^{er} sept. 11 / 12 janv. / 10 mai 12 9h – 11h
- **me** 2 nov. 11 / 7 mars / 20 juin 12 15h – 17h

Info – budget

Informations destinées aux parents désirant des précisions sur les changements financiers liés à l'arrivée d'un enfant. Budget familial, conseils et orientation. Cette action est gratuite et fait partie du programme cantonal de prévention et de lutte contre le surendettement.

Aigle

Vevey

Montreux

- **lu** 3 oct. 11 14h – 16h30
- **je** 6 oct. 11 9h – 11h
- **je** 29 sept. 11 15h30 – 17h

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE



LIGUES
DE LA SANTÉ

www.liguesdelasante.ch

De la tétée à la cuillère

0 – 1 an

Vevey

lu 10 oct. 11	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–
lu 12 déc. 11	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–
lu 26 mars 12	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–
lu 25 juin 12	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–

Aigle

lu 21 nov. 11	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–
me 15 fév. 12	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–
lu 14 mai 12	9h30 – 11h	1x1h30	Fr. 10.–

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

1 – 4 ans

Vevey

lu 5 sept. 11	19h30 – 21h	1x1h30	Fr. 10.–
lu 19 mars 12	19h30 – 21h	1x1h30	Fr. 10.–

Aigle

lu 13 fév. 12	19h30 – 21h	1x1h30	Fr. 10.–
me 23 mai 12	19h30 – 21h	1x1h30	Fr. 10.–

Tutti Frutti

2 à 6 ans



Vevey

Atelier Alimentation et Mouvement pour les familles avec enfant de 2 à 6 ans.

Envie d'échanger avec d'autres parents sur des sujets comme l'alimentation des enfants, l'activité physique, le sommeil, pendant que votre enfant fait de la rythmique, de la cuisine?

Les mercredis de 15h à 16h30. Fr. 5.– / séance
Inscriptions au tél. 0844 555 500

■ ÊTRE ENSEMBLE



Gym douce postnatale 1 à 6 mois

Remise en forme de la maman accompagnée de son bébé. Rééducation du périnée, renforcement des muscles dorsaux et abdominaux.

Vevey

je 9h30	dès le 15 sept. 11	6x1h	Fr. 114.–
	dès le 10 nov. 11	6x1h	Fr. 114.–
	dès le 2 fév. 12	6x1h	Fr. 114.–
	dès le 3 mai 12	6x1h	Fr. 114.–

Aigle

ve 10h	dès le 4 nov. 11	6x1h	Fr. 114.–
	dès le 10 fév. 12	6x1h	Fr. 114.–
	dès le 4 mai 12	6x1h	Fr. 114.–

Massage du bébé 1 à 6 mois

Le massage permet de renforcer le lien d'attachement, au travers du toucher. Apprendre les bons gestes, développer une nouvelle relation avec le bébé.

Vevey

lu 14h	26 sept. et 3 oct. 11	2x1h30	Fr. 57.–
	14 et 21 nov. 11	2x1h30	Fr. 57.–
	6 et 13 fév. 12	2x1h30	Fr. 57.–
	19 et 26 mars 12	2x1h30	Fr. 57.–
	7 et 14 mai 12	2x1h30	Fr. 57.–
	11 et 18 juin 12	2x1h30	Fr. 57.–

Aigle

je 10h	15 et 22 sept. 11	2x1h30	Fr. 57.–
	17 et 24 nov. 11	2x1h30	Fr. 57.–
	2 et 9 fév. 12	2x1h30	Fr. 57.–
	22 et 29 mars 12	2x1h30	Fr. 57.–
	7 et 14 juin 12	2x1h30	Fr. 57.–

Enfants-adolescents-jeunes adultes

Atelier découverte
8 à 12 ans

Vevey

Aigle

ATELIERS DE CUISINE POUR ENFANTS

Toucher, sentir, goûter et cuisiner. Préparation de recettes originales que tu pourras refaire chez toi.

me 28 sept. 11	14h – 16h	Fr. 20.–
me 21 mars 12	14h – 16h	Fr. 20.–
me 30 nov. 11	14h – 16h	Fr. 20.–
me 6 juin 12	14h – 16h	Fr. 20.–

Brain gym
kinésiologie
9-13 ans

Vevey

STRESS À L'ÉCOLE

Nouveau

Cette méthode de mouvements simples et ludiques aide l'enfant à améliorer: concentration, mémorisation, gestion du stress à l'école, dyslexie, fatigue, confiance en soi, anxiété, difficultés d'apprentissage, troubles du sommeil...

sa 14h – 15h30 dès le 11 fév. 12 Fr. 150.–
5x1h30, dont une séance avec les parents

Autodéfense
11 à 15 ans

Vevey

Aigle

AUTODÉFENSE

Cours réservés aux filles. Cette technique permet aux adolescentes de poser des limites claires, de savoir dire non, de renforcer leur confiance en soi et de prendre conscience de leur force et de leur puissance. Ce stage aide les ados à se défendre en apprenant à dépasser la peur qui paralyse.

di 12 et 19 fév.12 10h – 16h30

di 18 et 25 mars 12 10h – 16h30 Fr. 165.– (réduction étudiants comprise)

Stage d'autodéfense pour adultes, voir en page 17

Donnes-toi les moyens
14 à 19 ans

Aigle

JEUNES ET EMPLOI

Nouveau

Ou comment surmonter ses doutes, prendre de l'assurance et avoir confiance en soi...!

Pour les jeunes sans projet professionnel en fin de scolarité obligatoire, et ceux en rupture de contrat d'apprentissage.

me 14h – 17h dès le 23 nov. 11 5 ateliers Fr. 50.–

Café des parents et des ados

Aigle

CAFÉ DES PARENTS ET DES ADOLESCENTS

Parents et Ados, un café pour vous! C'est juste pour parler de vos préoccupations, échanger des conseils, trouver des réponses autour des questions liées à l'adolescence.

ma 11 oct. 11 Le lâcher-prise: 1^{er} pas vers l'autonomie

je 8 déc. 11 Mon enfant est le bouc émissaire de ses camarades

ma 21 fév. 12 Pour ou contre l'argent de poche?

je 3 mai 12 Mes parents n'acceptent pas mon copain, ma copine, mes amis...

Café des Messageries, rue Midi 19 20h Entrée libre

Adolescents – jeunes adultes

**PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION
DES COMPORTEMENTS À RISQUES AUPRÈS DES JEUNES**
Programme soutenu par le service de la santé publique (SSP)

■ SOUTIEN, ACCOMPAGNEMENT, INFORMATION, CONSEILS ET ORIENTATION



Créer, renforcer
les liens...

Transmettre
son savoir...

Exprimer ses
compétences...

Réaliser son
projet...

Promouvoir la
santé en
milieu festif...

Une travailleuse sociale de proximité a pour mission de prévenir l'apparition des comportements à risques (alcool, tabac, drogues, déprime, violence, etc.) auprès des jeunes, en proposant des activités privilégiant la participation active, et visant le développement personnel et social des jeunes, source d'une meilleure image et estime de soi.

Une expérience reconnue pour la mise en œuvre d'actions ou de projets en promotion de la santé avec des jeunes, dans les communes, les institutions en lien avec la jeunesse et lors de manifestations.

Une large connaissance des réseaux régionaux et cantonaux.

Sur demande, la travailleuse sociale de proximité peut proposer: **Soutien aux jeunes et aux collectivités publiques:** pour la réalisation d'actions, de projets ou d'états des lieux du contexte de vie des jeunes dans les communes, pour soutenir la réflexion sur certaines problématiques en lien avec la jeunesse.

Accompagnement individuel ou familial: pour poser des questions, se renseigner, se confier, être orienté.

Information, conseils et orientation: pour toutes les questions liées à la prévention des comportements à risques auprès des jeunes.

Pour les districts d'Aigle et du Pays d'Enhaut:
Tél. 079 435 23 24 ou 0844 555 500

Voir aussi Café des parents et des ados, page 8

COURS THÉORIQUES

Nos diététiciennes vous donnent des informations actuelles pour une alimentation saine, plaisante et équilibrée.

Huile, margarine & Co

Vevey
Aigle

Comment faire le bon choix? Lesquelles peuvent convenir à la cuisson? Quels sont les impacts sur la santé? Venez trouver les bons réflexes santé avec les matières grasses.

ma 11 oct. 11 18h30 – 20h30 Fr. 44.–
me 2 mai 12 18h30 – 20h30 Fr. 44.–

La jungle des étiquettes

Château-d'Œx

Elles sont souvent illisibles, incompréhensibles et parfois trompeuses. Ce cours vous permettra de porter un œil critique sur les étiquettes et la composition des produits afin de faire les meilleurs choix pour votre santé.

me 14 mars 12 16h – 18h Fr. 44.–



LIGUES
DE LA SANTÉ

www.liguesdelasante.ch

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE

avec le soutien des Ligues de la santé

De la tétée à la cuillère

0 – 1 an

Des informations précieuses sur la diversification de l'alimentation chez le petit enfant.

Pour les dates, voir page 6

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

1 – 4 ans

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? Cours théorique.

Pour les dates, voir page 6

CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES

Vevey
Aigle

Consultations individuelles, sur rendez-vous, à Aigle et à Vevey. Conseils nutritionnels personnalisés (surpoids, diabète, hypercholestérolémie, allergies alimentaires, prévention de l'obésité chez l'enfant, alimentation du sportif, de la femme enceinte, diversification alimentaire du bébé...).

ATELIERS DE CUISINE

Un peu de théorie, beaucoup de pratique, une dégustation et des recettes à emporter! Animés par une diététicienne.

Céréales et légumineuses

Orge, sarrasin, quinoa,... lentilles, flageolets, poix,... ils peuvent remplacer la viande, sont riches en fibres, vitamines et minéraux. En salade, potage, gratin ou galette, les céréales et légumineuses se combinent à chaque saison.

Aigle	lu 26 sept. 11	18h30 – 21h	Fr. 55.–
Vevey	lu 20 fév. 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–

Plats uniques

L'heure du repas approche et c'est la panne sèche? Faites-en tout un plat! Un plat unique convivial et vite prêt. Il se décline à toutes les sauces et se suffit à lui-même.

Vevey	lu 26 sept. 11	18h30 – 21h	Fr. 55.–
Aigle	lu 19 mars 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–

Soupes de saison

Qu'elles soient chaudes ou froides, les soupes nous permettent de faire le plein de légumes et de fruits, appréciées des petits comme des grands.

Vevey	lu 7 nov. 11	18h30 – 21h	Fr. 55.–
	lu 2 avril 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–
Aigle	lu 23 janv. 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–
	me 13 juin 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–

Goûters futés

Que proposer à nos enfants pour refaire le plein d'énergie? Des idées de recettes simples à emporter ou à savourer chez soi.

Aigle	me 16 nov. 11	18h30 – 21h	Fr. 55.–
Vevey	lu 4 juin 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–

Légumes oubliés

Panais, topinambours, salsifis... des légumes peu familiers qui reviennent sur les étals des marchés pour le plus grand plaisir de nos papilles. Venez découvrir des recettes pleines d'originalité avec des légumes qu'on avait oubliés... à tort!

Aigle	lu 5 déc. 11	18h30 – 21h	Fr. 55.–
Vevey	ma 24 janv. 12	18h30 – 21h	Fr. 55.–

Alimentation et petite enfance, voir page 6
Ateliers de cuisine pour enfants, voir page 6
Conférences et débat, voir page 12

■ CONFÉRENCES

Nos diététiciennes vous invitent à découvrir des thèmes où l'alimentation est au cœur du débat.

Les régimes font grossir, pourquoi?

80 à 95% des gens qui perdent du poids le reprennent dans les 5 ans. Pour quelle raison? A l'occasion de la journée internationale «sans régime», nous vous proposons de réfléchir sur les régimes et les conséquences sur la santé.

Animé par une diététicienne et un psychologue.

Vevey

lu 7 mai 12 19h30 Fr. 15.- sur inscription

Mangez sport!

L'entraînement commence à table. Vous êtes sportif amateur, votre enfant fait partie d'un club, vous désirez savoir comment s'alimenter avant, pendant et après l'entraînement.

Animé par un spécialiste du sport et une diététicienne.

Aigle

Se renseigner pour les dates au tél. 0844 555 500

Bien manger, c'est gagner!

Vous êtes sportif de compétition. L'équilibre acido-basique, les compléments alimentaires, les produits dopants, la préparation physique, tous ces thèmes seront abordés.

Animé par un spécialiste du sport et une diététicienne.

Aigle

Se renseigner pour les dates au tél. 0844 555 500

■ DÉBAT

Autour d'une table, en toute convivialité, venez débattre d'un sujet d'actualité sur le thème de l'alimentation.

À table!

Thèmes en préparation.

Se renseigner pour les dates au tél. 0844 555 500



■ COURS DÉMONSTRATION AVEC REPAS-DÉGUSTATION

Gastronomie et santé avec notre cuisinier. Gaël Brandy, chef de cuisine au centre de formation Gastrovaud, vous invite à découvrir ses savoureuses recettes.

Goûts d'Italie

Les recettes sont aussi variées que les régions du pays. Une cuisine où les couleurs et les goûts se marient avec délicatesse.

je 29 sept. 11 19h – 21h30 Fr. 65.–
ma 4 oct. 11 19h – 21h30 Fr. 65.–

La chasse

Découvrez des recettes de chasse différentes, alliant saveur et légèreté.

je 3 nov. 11 19h – 22h Fr. 75.–

Nouvelles
recettes

Menu de Noël

Etonnez votre famille et vos amis.

je 8 déc. 11 19h – 22h Fr. 75.–
ma 13 déc. 11 19h – 22h Fr. 75.–

Nouvelles
recettes

Soupes et nages

En entrée ou en plat unique, toujours originales, à déguster en toutes saisons.

je 26 janv. 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Nouveau

Cuisine du Terroir

Une cuisine authentique et traditionnelle, qui fait appel aux produits régionaux, pour le plaisir des papilles.

je 16 fév. 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Risottos en folie

Cette spécialité italienne se prête à de nombreux mariages. Produits de saison, couleurs, saveurs...

je 15 mars 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Nouveau

Apéro-dîatoire

Vos apéritifs ont tendance à se prolonger... Venez chercher des idées de présentations nouvelles pour épater vos convives.

ma 27 mars 12 19h – 21h30 Fr. 65.–
je 29 mars 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Bricks et samosas, etc.

Aux légumes, fromage, poisson ou à la viande. A servir comme petit repas avec une salade, en apéritif, voire même en dessert. Le pliage des feuilles de bricks n'aura plus de secret pour vous.

je 26 avril 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

La plancha

Mode de cuisson où les aliments se suffisent à eux-mêmes. Viandes, poissons, crustacés, fruits et légumes, tout lui va!

ma 8 mai 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Nouveau

Sous le charme de la volaille

Mets de choix, souvent moins grasses que d'autres viandes, les multiples sortes de volaille séduisent les papilles.

je 7 juin 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Nouveau

Cuisson à basse température

Une technique pour cuisiner sainement et mettre en valeur le goût des aliments.

ma 12 juin 12 19h – 21h30 Fr. 65.–

Activités physiques – Détente

En forme tout en douceur. Des activités à portée de tous, pour tous les âges.

Mind & Body Gym bien-être

Association de plusieurs techniques douces pour retrouver un bien-être physique, au travers du mouvement et de la respiration. Etirements, mobilisation articulaire, renforcement musculaire, détente.

Vevey	lu 17h	dès le 5 sept. 11	12x1h	Fr. 228.–
		dès le 9 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
		dès le 23 avril 12	9x1h	Fr. 171.–
	lu 18h15	dès le 5 sept. 11	12x1h30	Fr. 336.–
		dès le 9 janv. 12	12x1h30	Fr. 336.–
		dès le 23 avril 12	9x1h30	Fr. 252.–
La Tour-de-Peilz	ma 19h30	dès le 6 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
		dès le 10 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
		dès le 24 avril 12	9x1h	Fr. 171.–

Des os pour la vie

Méthode Bones for life®. Renforcer son ossature avec des mouvements dynamiques, en toute sécurité pour les articulations. Améliore la posture, l'équilibre et la marche. Contribue à la prévention de l'ostéoporose.

Vevey	ma 15h45 – 17h45	dès le 31 janv. 12	5x2h	Fr. 190.–
		dès le 1 ^{er} mai 12	5x2h	Fr. 190.–

Une séance pour s'initier à la méthode Bones for life, voir page 16

Pilates

Renforcement de la musculature profonde, du ventre et du bas du dos. Exercices variés combinant la respiration avec le mouvement.

Vevey	me 9h	dès le 7 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
		dès le 11 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
		dès le 25 avril 12	10x1h	Fr. 190.–
	je 17h	dès le 8 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
		dès le 12 janv. 12	11x1h	Fr. 209.–
		dès le 26 avril 12	9x1h	Fr. 171.–
	je 18h15	dès le 8 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
		dès le 12 janv. 12	11x1h	Fr. 209.–
		dès le 26 avril 12	9x1h	Fr. 171.–

Yogalates

Yoga et Pilates réunis dans un seul cours. Vous bénéficiez des bienfaits propres à chacune des deux techniques.

Vevey	me 10h15	dès le 7 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
		dès le 11 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
		dès le 25 avril 12	10x1h	Fr. 190.–

Maintenance cardiaque

Vous devez pratiquer une activité physique régulièrement suite à un accident cardiaque. Rejoignez l'un de nos groupes. Pour connaître les conditions, tél. 0844 555 500.

Activités physiques – Détente

Gym surpoids

La Tour-de-Peilz

Se (re)mettre en mouvement et se réapproprier son corps.

je 19h	dès le 8 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
	dès le 12 janv. 12	11x1h	Fr. 209.–
	dès le 26 avril 12	8x1h	Fr. 152.–

Méthode Feldenkrais

En organisant nos mouvements, nous utilisons moins de force, nous bougeons avec plus d'aisance, nos gestes deviennent plus efficaces, tant dans la vie quotidienne que dans la pratique d'un sport ou d'un art. Améliore la coordination, la mobilité et l'image de soi.

Vevey

ve 9h	dès le 9 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
	dès le 13 janv. 12	11x1h	Fr. 209.–
	dès le 27 avril 12	10x1h	Fr. 190.–

Vevey

ve 10h15	dès le 9 sept. 11	13x1h	Fr. 247.–
	dès le 13 janv. 12	11x1h	Fr. 209.–
	dès le 27 avril 12	10x1h	Fr. 190.–

Tai Chi - Qi gong

La combinaison de ces deux techniques permet de développer l'équilibre, de libérer les tensions et de renforcer la stabilité. Enchaînements de mouvements lents et harmonieux.

Aigle

lu 10h	dès le 12 sept. 11	11x1h	Fr. 209.–
	dès le 9 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
	dès le 23 avril 12	9x1h	Fr. 171.–

Vevey

ma 10h15	dès le 6 sept. 11	14x1h	Fr. 266.–
	dès le 10 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
	dès le 24 avril 12	11x1h	Fr. 209.–

Vevey

me 18h30	dès le 31 août 11	15x1h	Fr. 285.–
	dès le 11 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
	dès le 25 avril 12	11x1h	Fr. 209.–

Qi gong

Par des exercices accessibles à tous, quels que soient votre âge et condition physique, vous améliorez tout en douceur votre souplesse et renforcez votre stabilité. Convient aussi aux personnes âgées.

Vevey

je 10h45	dès le 1 ^{er} sept. 11	15x1h	Fr. 285.–
	dès le 12 janv. 12	12x1h	Fr. 228.–
	dès le 26 avril 12	10x1h	Fr. 190.–

Stage Qi gong spécial colonne vertébrale, voir page 16

Nouveau

Yoga des yeux

Votre vue est précieuse, apprenez à la protéger avec quelques exercices simples. Aucune notion de yoga n'est nécessaire.

Vevey

lu 9h30	du 14 au 28 nov. 11	3x1h30	Fr. 90.–
	du 12 au 26 mars 12	3x1h30	Fr. 90.–

Nouveau

SAMEDIS ET WEEK-ENDS

Communication à Soi et aux Autres

Vevey

Vous avez envie d'améliorer vos relations avec vos proches, tout en restant vrai avec vous-même. D'après la Méthode de Communication Non Violente.

sa 1^{er} oct. 11 10h – 17h Fr. 168.–
sa 10 mars 12 10h – 17h Fr. 168.–

Des os pour la vie

Vevey

Méthode Bones for life®. Renforcer son ossature avec des mouvements dynamiques, en toute sécurité pour les articulations.

sa 12 nov. 11 9h30 – 12h30 Fr. 60.–
sa 17 mars 12 9h30 – 12h30 Fr. 60.–

Respirez en toute liberté

Vevey

Avec la Méthode Feldenkrais, retrouvez une cage thoracique souple et mobile, en prenant conscience de votre respiration.

sa 4 fév. 12 9h30 – 12h30 Fr. 60.–

Plancher pelvien

Vevey

Avec la Méthode Feldenkrais, prenez conscience de votre périnée et apprenez à le renforcer pour prévenir les risques d'incontinence urinaire.

sa 5 mai 12 9h30 – 12h30 Fr. 60.–

Autodéfense pour femmes dès 15 ans

Vevey

La méthode Fem-Do-Chi, enseignée par des femmes, permet de révéler à chacune son potentiel de force et sa puissance.

sa 28 et **di** 29 janv. 12 sa 14h – 19h / di 10h – 17h
 Stage d'un week-end Fr. 195.–

Autodéfense pour filles 11-15 ans

Vevey

Aigle

Ce stage aide les adolescentes à se défendre en apprenant à dépasser la peur qui paralyse.

Stage de 2 dimanches Fr. 165.– (réduction étudiants comprise)

di 12 et 19 fév.12 10h – 16h30
di 18 et 25 mars 12 10h – 16h30

Brain gym Kinésiologie 9-13 ans

Vevey

Cette méthode de mouvements simples et ludiques aide l'enfant à améliorer: concentration, mémorisation, gestion du stress à l'école, dyslexie, fatigue, confiance en soi, anxiété, difficultés d'apprentissage, troubles du sommeil,...

sa 14h – 15h30 dès le 11 fév. 12 Fr. 150.–
 5x1h30, dont une séance avec les parents

Colonne vertébrale Qi gong

Vevey

Ensemble de mouvements spécifiques pour les différentes parties de la colonne vertébrale. Soulage des nombreuses tensions et rétablit une bonne circulation de l'énergie.

sa 18 fév. 12 Les cervicales 9h30 – 12h
sa 24 mars 12 Les dorsales 9h30 – 12h
sa 28 avril 12 Les lombaires 9h30 – 12h

Stage de trois samedis 3x 2h30 Fr. 150.–

■ FEMMES EN SANTÉ

Autodéfense pour femmes
dès 15 ans

Vevey

Chaque femme peut être en mesure de se défendre en apprenant à dépasser cette peur qui paralyse. La méthode Fem-Do-Chi, enseignée par des femmes, permet de révéler à chacune son potentiel de force et sa puissance.

sa 28 et **di** 29 janv. 12Stage d'un week-end **sa** 14h – 19h / **di** 10h – 17h Fr. 195.–*Autodéfense pour adolescentes (11-15 ans), voir page 8***La ménopause**
Conférence

Vevey

Une étape dans la vie. Mieux connaître les avantages et les limites de la substitution hormonale et les traitements alternatifs. Animée par les Dr F. Angst-Hauri et M. Clément.

je 29 mars 12 19h30 – 21h Fr. 15.– sur inscription

■ CONFÉRENCES – DÉBAT

La ménopause**je** 29 mars 12*voir ci-dessus***Les régimes font grossir, pourquoi?****lu** 7 mai 12*voir p. 12***Mangez sport!**L'entraînement commence à table *voir p. 12***Bien manger, c'est gagner!**Pour les sportifs de compétition *voir p. 12***À table!**Débat d'actualité *voir p. 12*

■ BALADES INSOLITES AVEC PIERRE CORAJOU

Clarens

Les Ligues de la santé et les Espaces Prévention proposent des balades gratuites accompagnées par Pierre Corajoud, auteur de guides de balades pédestres. Découvrez des coins de pays proches de chez vous.

di 4 sept. 11 – de 9h30 – 11h30Entre château, vignes et rivière
Départ et arrivée: gare CFF de Clarens

St-Saphorin

di 30 oct. 11 – de 14h20 – 17h30A travers les vignobles de Lavaux
Départ et arrivée: gare CFF de St Saphorin

Les balades ont lieu par tous les temps, sans inscription. Gratuit. Les chaussures de marche sont vivement conseillées, surtout par temps humide.

D'autres balades dans le canton: www.liguesdelasante.ch



Ligue vaudoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Active Backademy
Vevey

ma 18h15

Aquawell
Territet

lu 9h

ma 9h

me 9h

je 9h

ve 9h

Aquacura
Lavey-les-Bains

lu 14h

ve 14h

Autres activités

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

Cours donnés par des physiothérapeutes

Gymnastique d'entretien du dos

dès le 30 août 11	dès le 10 janv. 12	dès le 24 avril 12
14x1 h Fr. 257.05	12x1 h Fr. 220.30	11x1 h Fr. 201.95

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

dès le 29 août 11	dès le 9 janv. 12	dès le 23 avril 12
13x45 min. Fr. 252.70	12x45 min. Fr. 233.30	10x45 min. Fr. 194.40
dès le 30 août 11	dès le 10 janv. 12	dès le 24 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	12x45 min. Fr. 233.30	11x45 min. Fr. 213.85
dès le 31 août 11	dès le 11 janv. 12	dès le 25 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	12x45 min. Fr. 233.30	11x45 min. Fr. 213.85
dès le 1 ^{er} sept. 11	dès le 12 janv. 12	dès le 26 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	12x45 min. Fr. 233.30	10x45 min. Fr. 194.40
dès le 2 sept. 11	dès le 13 janv. 12	dès le 27 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	11x45 min. Fr. 213.85	10x45 min. Fr. 194.40

**Gymnastique dans l'eau pour les personnes atteintes d'une
affection rhumatismale.** Certificat médical demandé.

dès le 29 août 11	dès le 9 janv. 12	dès le 23 avril 12
13x45 min. Fr. 273.–	12x45 min. Fr. 252.–	10x45 min. Fr. 210.–
dès le 2 sept. 11	dès le 13 janv. 12	dès le 27 avril 12
14x45 min. Fr. 294.–	11x45 min. Fr. 231.–	10x45 min. Fr. 210.–

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

Groupe info arthrose – Groupe info polyarthrite rhumatoïde –
Vacances – Moyens auxiliaires: demandez la documentation.

■ INSCRIPTIONS – CONDITIONS

Pour vous inscrire: www.espace-prevention.ch ou par téléphone au 0844 555 500

Conditions: La finance du cours est à verser avant le début du cours. Si l'effectif est insuffisant, l'Espace Prévention se réserve le droit de reporter ou d'annuler le cours. Une confirmation-facture vous sera envoyée avant le début du cours.

Renonciation après inscription:

En cas de renonciation de votre part:

Sans nous avoir prévenu 48h avant le début du cours, le prix complet du cours doit être payé. Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.– est demandée.

Pour cause d'accident ou de maladie prolongée, un remboursement des séances restantes est envisageable, sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de Fr. 30.– de frais.

Un cours commencé n'est pas remboursé.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

Prix des cours: tous les prix s'entendent TVA 8% incluse.

Réductions et facilités de paiement:

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. **Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.**

B&CS

Bilan
& conseils
santé

Prévention des maladies cardio-vasculaires

En collaboration avec les Ligues de la santé. Dépistage des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires et conseils personnalisés. Pour tous, dès 18 ans. Résultats immédiats. Durée 30 min. Fr. 30.– Sur inscription. Pour consulter le planning et s'inscrire en ligne: www.bilanconseilsante.ch ou par tél. 021 623 37 45



Tabac



Le Cipret-Vaud, centre d'information pour la Prévention du tabagisme, partenaire de l'Espace Prévention propose:

- soutien à l'arrêt du tabagisme
- protection contre la fumée passive
- promotion d'une vie sans tabac

Informations: www.cipretvaud.ch, tél. 021 623 37 42

Fourchette verte



Fourchette verte est un label de restauration de qualité, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la promotion de la santé et la prévention de certaines maladies (divers cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité). A chaque âge sa Fourchette verte: tout-petits, juniors, restaurants et seniors.

Liste des restaurants labellisés à consulter sur le site: www.fourchetteverte.ch

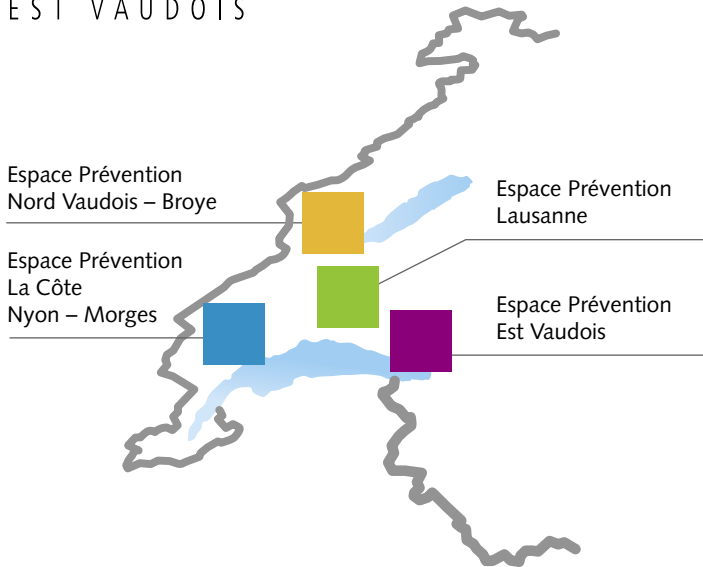
Espace Prévention Est Vaudois

La santé pour tous

www.espace-prevention.ch



EST VAUDOIS



Espace Prévention
Nord Vaudois – Broye

Espace Prévention
Lausanne

Espace Prévention
La Côte
Nyon – Morges

Espace Prévention
Est Vaudois

ESPACE PRÉVENTION EST VAUDOIS

Ch. Verger 1 – 1800 Vevey
E-mail: epvevey@avasad.ch

Av. Glariers 20 – 1860 Aigle
E-mail: epaigle@avasad.ch

Tél. 0844 555 500
www.espace-prevention.ch

