

Programme des cours et des activités

Espace Prévention
Lausanne

La santé pour tous
www.espace-prevention.ch



2011-12



ESPACE PRÉVENTION DE LAUSANNE

Rue Pré-du-Marché 21-23

1004 Lausanne

E-mail: prevention.lausanne@avasad.ch

Internet: www.espace-prevention.ch

Tél. 021 644 04 24 – Fax 021 644 04 26

LA SANTÉ POUR TOUS

L'Espace Prévention de Lausanne s'adresse à tous, de la petite enfance aux seniors, avec sa large palette d'activités qui permet à chacun d'être acteur de sa santé et de son bien-être. Notre équipe de professionnels vous propose des informations et des activités pour tous les âges de la vie:

- la santé et le bien-être des tout-petits et de la famille
- l'alimentation équilibrée
- l'activité physique douce
- la gestion du stress
- la santé des femmes

Partenariats

- L'Espace Prévention est soutenu par le Service de la santé publique du Canton de Vaud et collabore avec des professionnels-relais dans les domaines du sport, de la santé et du social. Plusieurs autres partenariats sont engagés:
- Le programme Petite Enfance est soutenu par l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD), par le Service de Protection de la Jeunesse et par le Service de la santé publique du Canton de Vaud.
- Les Ligues de la santé pour certaines activités dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique.
- Les cours localisés à Renens sont soutenus par l'APREMADOL (Association pour la prévention et le maintien à domicile dans l'Ouest lausannois).

Prestations sur mesure

L'Espace Prévention propose également des prestations sur mesure en réponse aux besoins spécifiques des collectivités publiques, entreprises, écoles, associations, clubs de sport, etc. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus!

L'Espace Prévention est géré par l'Association lausannoise pour la santé et le maintien à domicile (ALSMAD).



Table des matières

Parents-enfants

- Infirmières Petite Enfance p. 4
- Alimentation p. 5
- Etre ensemble p. 6

Enfants-adolescents

- Alimentation: les futurs grands chefs p. 7
- Ados et santé p. 8

Tout public

- Alimentation p. 9
- Activités physiques p. 12
- Détente et gestion du stress – développement personnel p. 16

Découverte

p. 17

Divers

- Ligues de la santé p. 20
- Conditions p. 21
- Bulletin d'inscription p. 21
- Programme de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme p. 23

Cours
particulièrement
adapté pour:



les femmes



les ados



dès 50 ans

INFIRMIÈRES PETITE ENFANCE

Votre famille s'agrandit...

Les Infirmières Petite Enfance sont à votre disposition pour vous accompagner durant les 4 premières années de vie de votre enfant. Elles vous offrent: écoute, soutien, conseils et orientation.

Visites à domicile

Les prestations suivantes – non facturées – vous sont proposées:

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.

Dans votre cadre de vie, ensemble, vous trouverez des réponses à vos questions.

Permanence téléphonique

Lorsque vous désirez des réponses rapides, une Infirmière Petite Enfance est à votre disposition. N'hésitez pas à l'appeler du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h00 au **021 641 08 10**.

Consultations Rencontres parents-enfants

Vous avez des interrogations concernant les soins à donner à votre enfant, l'allaitement et l'alimentation, le poids, le sommeil, les pleurs, l'hygiène dentaire, la protection solaire... Vous avez envie de parler de ce que vous vivez, d'avoir des échanges avec d'autres familles, **alors venez aux consultations ouvertes à tous et sans rendez-vous:**

Lausanne

- Hôpital de l'Enfance, ch. de Montétan 16, 3^e étage, mardi de 9h00 à 11h00
- Maison de quartier Sous-Gare, Av. Dapples 50, mercredi de 9h00 à 11h00
- Maison des Jeunes, ch. d'Entre-Bois 1, mardi de 13h30 à 16h00
- CMS Vinet, Salle de colloque BEA, av. Vinet 19, 3^e étage, mercredi de 9h00 à 11h30
- Malley-Montelly, Centre de quartier, ch. Martinet 28, mardi de 14h30 à 16h30
- Centre paroissial St-Jacques, av. du Léman 26, vendredi de 9h00 à 11h00
- Maison de quartier de Chailly, av. de la Vallonnette 12, lundi de 9h00 à 11h00

Bussigny

- Collège du Tombay, rue des Collèges 2b, mercredi de 15h00 à 16h30

Cully

- Salle paroissiale, église catholique, rte de la Corniche, mardi de 9h00 à 11h00

Echallens

- CMS d'Echallens, ch. du Petit Record 5, mardi de 9h00 à 11h00 et vendredi de 15h00 à 17h00.

Ecublens

- CMS, ch. du Croset 6, lundi de 9h00 à 11h00

Epalinges

- CMS, Pl. Croix-Blanche 15, jeudi de 9h30 à 11h30

Le Mont-sur-Lsne

- Salle de Paroisse, Rte de Lausanne, lundi de 9h30 à 11h00

Oron-la-Ville

- CMS, Le Bourg 40, mercredi de 9h00 à 11h00

Prilly

- Centre commercial «Prilly Centre», Rte de Cossonay 28 bis, jeudi de 9h00 à 11h00

Pully

- CMS, Pl. Neuve 4, lundi et mercredi de 9h00 à 11h00

Renens

- CMS, av. de la Poste 14, 1^{er} étage, mardi et vendredi de 9h00 à 11h00

Romanel-sur-Lsne

- Ecole des Esserpys, ch. du Taulard 22, mardi de 14h30 à 16h30

ALIMENTATION

Dans le cadre de leur mission de santé publique, les Ligues de la santé soutiennent les cours suivants qui vous sont proposés au tarif unique de Fr. 10.– la séance.

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE

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

Lausanne

je 6 oct. 11 9h30 – 11h00 Fr. 10.–

je 8 déc. 11 9h30 – 11h00 Fr. 10.–

ma 14 fév. 12 9h30 – 11h00 Fr. 10.–

ma 24 avril 12 9h30 – 11h00 Fr. 10.–

Renens

ma 19 juin 12 9h30 – 11h00 Fr. 10.–

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

Dès la naissance, les enfants sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Mais parfois en grandissant, les choses se compliquent un peu... Ce cours répondra aux questions suivantes: Quelles sont les phases classiques de l'évolution du goût: préférences, aversions, rejets? Quels sont les besoins de l'enfant entre 1 et 4 ans? Quelles attitudes de l'entourage familial peuvent favoriser la diversification des aliments et les faire apprécier de l'enfant? (Cours théorique).

Lausanne

je 3 nov. 11 18h30 – 20h00 Fr. 10.–

lu 7 mai 12 18h30 – 20h00 Fr. 10.–

Atelier parents-enfants (4-6 ans):

Sentir, observer, toucher, goûter... les enfants ont souvent du plaisir à explorer les aliments avec tous leurs sens.

Jeux du goût, Jeux de fous

Venez partager un moment amusant, ludique et riche en découvertes avec votre enfant. Et qui sait, cela permettra peut-être de dédramatiser certaines appréhensions à table?

me 23 mai 12 15h00 – 16h30 Fr. 30.–

Nouveau



Tutti Frutti

Ateliers 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?

Maison de l'Enfance, Vallée de la jeunesse 1
les mercredis après-midi de 15h00 à 16h30
(inscription pour 6 ateliers)

Inscriptions: Espace Prévention Lausanne: 021 644 04 24

Fr. 5. –/séance

ÊTRE ENSEMBLE

Massage pour bébé

Env. 2 à 12 mois

Le toucher est le premier sens qui se développe chez le bébé. Ce cours vous permet d'acquérir les gestes et les techniques grâce auxquels vous pourrez masser votre enfant en toute confiance et développer un langage d'amour.

me 14h30, 16h00

dès le 21 sept. 11	4 x 1h	Fr. 80.–
dès le 9 nov. 11	4 x 1h	Fr. 80.–
dès le 7 mars 12	4 x 1h	Fr. 80.–
dès le 23 mai 12	4 x 1h	Fr. 80.–

Gym maman-bébé 1 à 6 mois

Retrouver en douceur son tonus musculaire tout en passant un agréable moment de complicité avec son bébé. Découvrir les compétences de ce dernier, pouvoir échanger ses expériences avec d'autres mamans. Se faire du bien en bougeant en s'offrant une parenthèse avec son enfant.

je 14h00, 15h30

dès le 25 août 11	10 x 1h	Fr. 195.–
dès le 17 nov. 11	9 x 1h	Fr. 175.50
dès le 2 fév. 12	9 x 1h	Fr. 175.50
dès le 26 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Gym Parents-enfants

Ces cours s'adressent aux parents et à leur(s) enfant(s). C'est l'occasion de fortifier le lien parents-enfants tout en bougeant, chantant et jouant dans un groupe de 8 à 10 participants.

dès le 27 sept. 11	10 x 45 min.	Fr. 160.–
dès le 17 janv. 12	10 x 45 min.	Fr. 160.–
dès le 24 avril 12	10 x 45 min.	Fr. 160.–

Env. 6 à 11 mois

L'enfant ne se déplace pas encore, rampe ou se déplace à 4 pattes :
ma 9h00

Env. 12 à 17 mois

L'enfant fait ses premiers pas ou marche : **ma** 10h00

Env. 18 à 24 mois

L'enfant marche : **ma** 11h00

Env. 2 à 3 ans

ve 10h30

dès le 30 sept. 11	10 x 45 min.	Fr. 160.–
dès le 17 fév. 12	6 x 45 min.	Fr. 96.–
dès le 27 avril 12	9 x 45 min.	Fr. 144.–

Gym Nature poussette

Ce nouveau cours est destiné aux jeunes mamans ou papa accompagnés de leur bébé en poussette. Il permet de retrouver la forme dans une ambiance très conviviale tout en étant au grand air dans la nature (Vidy). Les exercices sont particulièrement adaptés pour être exécutés en déplacement avec la poussette (renforcement musculaire, mouvements d'aérobic, etc.).

Pour un maximum d'efficacité et de plaisir, il est préférable de suivre 2 cours par semaine. C'est pourquoi, nous vous offrons un prix avantageux si vous choisissez cette formule.

Nouveau

1 cours par semaine
2 cours par semaine

Fr. 16.– la séance
Fr. 12.– la séance

lu 9h30

dès le 5 sept. 11	13 x 1h20
dès le 9 janv. 12	12 x 1h20
dès le 23 avril 12	10 x 1h20

me 9h30

dès le 7 sept. 11	13 x 1h20
dès le 11 janv. 12	12 x 1h20
dès le 25 avril 12	11 x 1h20

Enfants-adolescents

■ ALIMENTATION: LES FUTURS GRANDS CHEFS

ATELIERS DU MERCREDI

Pas de grandes théories! Bien au contraire, ces ateliers conçus et animés par une diététicienne, ont pour objectif de stimuler la curiosité et les connaissances des enfants autour de l'alimentation. De manière ludique et très pratique, les enfants sont amenés à toucher, sentir, travailler et goûter les aliments et à découvrir le plaisir d'une alimentation à la fois variée et colorée.

Inscrivez votre enfant aux 3 ateliers et bénéficiez d'un prix attractif: le troisième atelier à Fr. 15.– au lieu de 30.–

**Pour enfants
de 8 à 12 ans**

**Gourmandises
de Noël**

Noël approche et tu ne sais pas quoi offrir à ceux que tu aimes? Pourquoi ne pas faire un cadeau original... et qui se mange! Viens réaliser des petits plaisirs gourmands, savoureux et joliment présentés qui feront plaisir aux jeunes et aux moins jeunes!

me 14 déc. 11 14h30 – 17h00 Fr. 30. –

Nouveau

La Chandeleur: autour des crêpes, blinis & Co

Quelle belle fête que la Chandeleur, le jour des crêpes! Rien de tel pour égayer les froides journées d'hiver et pour passer un moment convivial en faisant sauter les crêpes, gonfler les blinis et découvrir de nouvelles recettes, originales et pour tous les goûts.

me 1^{er} fév. 12 14h30 – 17h00 Fr 30.-

Nouveau

Fête des Mères

Sois original et, plutôt que d'acheter un cadeau pour ta maman, montre lui que tu l'aimes en lui préparant de bonnes et jolies recettes confectionnées avec amour, seul, avec tes frères et sœurs, ou même, avec ton papa!

me 9 mai 12 14h30 – 17h00 Fr. 30. –

Nouveau

Pour ados de 11 à 15 ans

En grandissant, on devient plus indépendant pour gérer ses repas, on mange plus souvent en dehors de la maison ou avec ses copains. Plutôt que de se tourner vers les plats tout faits du commerce, il est plus sympa, mais aussi plus économique et plus sain, de cuisiner soi-même.

Pasta Party

Les pâtes... c'est LE basique: faciles à cuisiner et faisant presque toujours l'unanimité! Viens découvrir plein de recettes sympas et originales à faire déguster à tes copains ou à ta famille.

me 28 mars 12 14h30 – 17h00 Fr. 30. –

Nouveau

■ A D O S E T S A N T É

Brain Gym (Kinésiologie) 10-13 ans

Cette méthode composée 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 10h30

dès le 12 nov. 11 4 x 1h30+1 x 2h avec les parents Fr. 150.–

sa 10h45

dès le 11 fév. 12 4 x 1h30+1 x 2h avec les parents Fr. 150.–

Autodéfense ados 11-15 ans

Cours réservé 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 adolescentes à se défendre en apprenant à dépasser la peur qui paralyse.

di 13 et 20 nov. 11 10h00 – 16h30

sa 28 avril et 5 mai 12 10h00 – 16h30

Fr. 165. –, réduction étudiants comprise

COURS THÉORIQUES

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

Huiles & matières grasses: point sur l'actualité

Margarine ou beurre, huile d'olive ou colza... Quelles sont les dernières recommandations? Comment les choisir? Huile de palme, graisses hydrogénées: quels impacts sur votre santé?

me 2 nov 11 19h00 – 21h00 Fr. 44.–

Nouveau

Enceinte en forme



Lausanne
Renens

Il ne s'agit pas de manger deux fois plus, mais deux fois mieux! Conseils et recommandations pour vivre agréablement cette période de transformation, grâce à une alimentation répondant à vos besoins et à ceux du bébé en devenir.

me 30 nov 11 19h00 – 21h00 Fr. 44.–

lu 19 mars 12 19h00 – 21h00 Fr. 44.–

Nouveau

La jungle du supermarché

Emballages trompeurs, étiquettes illisibles et souvent incompréhensibles... Apprenez à avoir un regard critique et averti afin de faire les meilleurs choix!

ma 21 fév. 12 19h00 – 21h00 Fr. 44.–

ATELIERS DE CUISINE

Un peu de théorie pour commencer, beaucoup de pratique pour s'exercer, un repas à déguster, et de nouvelles recettes à emporter! Animation par une diététicienne.

La cuisine des placards

Des recettes pour utiliser les restes du frigo, vider les placards et se simplifier la vie!

ma 6 sept. 11 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Cuisine express

Vous cherchez des idées à la fois variées, faciles et colorées pour vos repas mais sans devoir passer des heures en cuisine... Cet atelier est pour vous! Recettes réalisables en 30 min. chrono!

ma 15 nov. 11 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Légumes oubliés

Panais, rutabaga, crosnes, salsifis, topinambour, etc... Comment les apprêter? Avec quoi les associer? Venez découvrir des recettes pleines d'originalité avec des légumes qu'on avait oubliés à tort...!

lu 6 fév. 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Cuisine facile «Spécial débutant»

Célibataire, étudiant, ou tout simplement débutant, vous avez peu de temps et rarement l'occasion de faire la cuisine... Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre! Recettes faciles, vite prêtes et savoureuses qui en surprendront plus d'un (ou d'une!).

lu 20 fév. 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Pasta Party

Les pâtes, il en existe de toutes les formes, de toutes les couleurs, et pour tous les goûts. Epatez vos convives et votre petite famille en les leur cuisinant de mille façons différentes et savoureuses.

ma 6 mars 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Plats uniques «All in one»

Il arrive parfois que l'on n'ait pas envie de sortir l'artillerie de casseroles et autres plats ni de trop se casser la tête pour élaborer un menu équilibré. La solution? Des recettes «All in one» savoureuses, faciles et bien sûr équilibrées!

ma 3 avril 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Soupers futés

Comment composer des repas simples et équilibrés le soir en solo ou en famille? Des astuces et des idées pratiques pour cuisiner des soupers plaisants, vite faits et de saison.

lu 30 avril 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Cuisine du monde L'équilibre ici et ailleurs

Qui fera preuve de curiosité et d'exotisme sera enthousiasmé de redécouvrir l'équilibre alimentaire au travers de succulentes recettes provenant des quatre coins du monde!

ma 12 juin 12 19h00 – 21h30 Fr. 55.–

Nouveau

Le pain dans tous ses états

Gastrovaud – Pully

Atelier pratique, animé par Yves Girard, secrétaire de l'Association romande des artisans boulangers-pâtisseries.

Le pain si familier... et pourtant... qu'est-ce qui fait le goût du pain, comment le fabrique-t-on?

me 21 mars 12 19h00 – 21h30 Fr. 40.–

■ COURS DÉMONSTRATION AVEC REPAS DÉGUSTATION

Notre cuisinier, Gaël Brandy, chef de cuisine au Centre de formation Gastrovaud, vous invite à découvrir ses savoureuses recettes.

La gastronomie et la santé conjuguées!

Goûts d'Italie

Des recettes sont aussi variées que les régions du pays.

je 22 sept. 11 19h00 – 21h30 Fr. 65.–

ma 27 sept 11 19h00 – 21h30 Fr. 65.–

La chasse version légère

Découvrez des recettes de chasse différentes alliant saveur et légèreté.

je 6 oct. 11 19h00 – 22h00 Fr. 75.–

ma 11 oct. 11 19h00 – 22h00 Fr. 75.–

**Nouvelles
recettes**

Cuisine fusion Europe/Asie

Métermisiez deux cuisines et créez de nouvelles saveurs étonnantes et délicieuses.

je 10 nov. 11 19h00 – 21h30 Fr. 65.–

je 17 nov. 11 19h00 – 21h30 Fr. 65.–

Menu de Noël

ma 29 nov. 11	19h00 – 22h00	Fr. 75.–
je 1 ^{er} déc. 11	19h00 – 22h00	Fr. 75.–
ma 6 déc. 11	19h00 – 22h00	Fr. 75.–
je 15 déc. 11	19h00 – 22h00	Fr. 75.–

Nouvelles recettes

Soupes et nages

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

je 19 janv. 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
ma 24 janv. 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–

Nouveau

Cuisine du Terroir

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

je 9 fév. 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
---------------------	---------------	----------

Risottos en folie

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

je 8 mars 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
ma 13 mars 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–

Nouveau

Apéro-dîatoire

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

ma 20 mars 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
je 22 mars 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–

Bricks, samossas, 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.

ma 1 ^{er} mai 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
je 3 mai 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–

Cuisine à la plancha

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

je 10 mai 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
ma 15 mai 12	19h00 – 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 31 mai 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
ma 5 juin 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–

Nouveau

Cuisson à basse température

Une excellente technique pour cuisiner sainement et pour mettre en valeur le goût d'une viande, d'un poisson ou d'un légume.

je 14 juin 12	19h00 – 21h30	Fr. 65.–
----------------------	---------------	----------

Stretching

Étirement et renforcement doux.

lu 8h45, 10h00, 12h30

dès le 22 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

je 9h45

dès le 25 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 12 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 26 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Pilates

Méthode qui étire, redresse et muscle le corps en profondeur.

Elle améliore notre souplesse et notre posture, soulage maux de dos, tensions, douleurs articulaires et musculaires.

lu 16h15

dès le 22 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

lu 17h30, 18h45

dès le 22 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

ma 19h15 (salle Mon-Repos)

dès le 23 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 10 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 24 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

ma 18h30 (salle St-Roch)

dès le 23 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 10 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 24 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

je 20h00

dès le 25 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 12 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 26 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

ve 12h15

dès le 26 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 13 janv. 12	11 x 1h	Fr. 214.50
dès le 27 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Activités physiques

Pilates 50+

50+

Particulièrement adaptés aux personnes de 50 ans et plus, les exercices Pilates engagent les muscles profonds pour travailler la mobilité, en apprenant à identifier et à respecter les possibilités et les limites de son propre corps.

lu 13h45, 15h00

dès le 22 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Yogalates

Yogalates est une méthode d'entraînement qui allie des pratiques de Yoga avec des techniques Pilates. Elle renforce, tonifie et améliore la souplesse tout en prenant conscience de la respiration. Aide à gérer le stress. Ce cours s'adapte à tous les niveaux.

lu 18h00 (salle Mon-Repos)

dès le 12 sept 11	12 x 1h	Fr. 234. –
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234. –
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195. –

Nouveau

Soft gym

La vie moderne n'est pas tendre avec notre dos: sédentarité et mauvaises postures malmènent nos cervicales et nos lombaires. Ce cours vous permet de pratiquer divers exercices d'étirements, de souplesse et de renforcement (basés sur Pilates et stretching).

lu 20h00

dès le 12 sept 11	12 x 1h	Fr. 234. –
dès le 9 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234. –
dès le 23 avril 12	10 x 1h	Fr. 195. –

Nouveau

Gym dynamic

Un cours tonique, musical, qui alterne des mouvements de renforcement musculaire de façon ludique et légèrement «dansée». Une heure de bonne humeur, accessible à tous.

ma 12h15

dès le 23 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 10 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 24 avril 12	11 x 1h	Fr. 214.50

Groupe Parkinson

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

ma 16h00

dès le 23 août 11	16 x 45 min.	Fr. 240.–
dès le 10 janv. 12	12 x 45 min.	Fr. 180.–
dès le 24 avril 12	11 x 45 min.	Fr. 165.–

Gym globale

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

ma 17h00, 19h30

dès le 23 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 10 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 24 avril 12 11 x 1h Fr. 214.50

Bien dans son dos

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

ma 18h00 (salle Mon-Repos)

dès le 23 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 10 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 24 avril 12 10 x 1h Fr. 195.–

Gym détente

Mieux connaître son corps par des exercices de renforcement et de détente.

ma 18h15

dès le 23 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 10 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 24 avril 12 11 x 1h Fr. 214.50

Cardio gym

L'objectif de ce cours est d'améliorer l'endurance, la musculation, la mobilité et la coordination en pratiquant en groupe des exercices ludiques et efficaces. Convient à tous.

me 18h30 (salle St-Roch)

dès le 24 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 11 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 25 avril 12 10 x 1h Fr. 195.–

Qi gong

Technique chinoise permettant d'améliorer en douceur la souplesse et l'équilibre du corps, la circulation sanguine et la maîtrise des émotions.

me 20h30

dès le 24 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 11 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 25 avril 12 11 x 1h Fr. 214.50

Dos tonique

Divers exercices de renforcement et de maintien de toute la musculature.

je 8h30

dès le 25 août 11 16 x 1h Fr. 312.–

dès le 12 janv. 12 12 x 1h Fr. 234.–

dès le 26 avril 12 10 x 1h Fr. 195.–

Gym bien-être

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

je 11h00

dès le 25 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 12 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 26 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Chi-ball

Le chi-ball s'inspire de diverses disciplines (telles que tai chi, qi gong, yoga, Pilates et Feldenkrais) pour redynamiser le corps à l'aide d'une petite balle aux senteurs naturelles.

je 12h15

dès le 25 août 11	16 x 1h	Fr. 312.–
dès le 12 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 26 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Gym Nature

Ce nouveau cours est destiné à tous, débutants en activité physique ou plus avancés. Il permet l'amélioration de la forme cardiovasculaire et le renforcement musculaire.

Dans une ambiance très conviviale et en pleine nature (forêt de Sauvabelin, par tous les temps!), une manière stimulante de faire le plein d'oxygène tout en étant actif!

Pour un maximum d'efficacité et de plaisir, il est préférable de suivre 2 cours par semaine. C'est pourquoi, nous vous offrons un prix avantageux si vous choisissez cette formule.

1 cours par semaine	Fr. 15.– la séance
2 ou 3 cours par semaine	Fr. 10.– la séance

Nouveau

lu 18h00

dès le 5 sept. 11	13 x 1h20
dès le 9 janv. 12	12 x 1h20
dès le 23 avril 12	10 x 1h20

me 17h00

dès le 7 sept. 11	13 x 1h20
dès le 11 janv. 12	12 x 1h20
dès le 25 avril 12	11 x 1h20

je 18h00

dès le 8 sept. 11	13 x 1h20
dès le 12 janv. 12	12 x 1h20
dès le 26 avril 12	10 x 1h20

Détente et gestion du stress

Des os pour la vie
Prévention de
l'ostéoporose



Découverte de la Méthode Bones for life®.

Apprenez à stimuler vos os pour qu'ils deviennent plus solides et fiables. Améliore la posture, l'équilibre et la marche.

sa 8 oct. 11	9h30 – 12h00	Fr. 50.–
sa 3 déc. 11	14h00 – 16h30	Fr. 50.–

Des os pour la vie
Prévention de
l'ostéoporose



Méthode Bones for life®.

Renforcer son ossature par des séquences de mouvements dynamiques, en toute sécurité pour les articulations. Améliore la posture, l'équilibre et la marche.

ve 10h30		
dès le 13 janv. 12	5 x 1h30	Fr. 146.25

DÉTENTE ET GESTION DU STRESS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Tāi chi



Méditation et mouvements, douceur et lenteur, souplesse et vitalité. Le tāi chi est une technique de santé pour améliorer l'équilibre et la mobilité. (Attention, le tāi chi requiert une pratique à long terme, ce cours est donc donné à l'année; l'entrée est toutefois possible à tout moment).

ve 14h30		
dès le 26 août 11	15 x 1h30	Fr. 396.–
dès le 13 janv. 12	11 x 1h30	Fr. 290.40
dès le 27 avril 12	10 x 1h30	Fr. 264.–

Yoga

Une alliance subtile de techniques orientales et occidentales pour développer la détente et le bien-être. (Attention, le yoga requiert une pratique à long terme, ces cours sont donc donnés à l'année; l'entrée est toutefois possible à tout moment).

lu 19h15 (salle Mon-Repos)		
dès le 29 août 11	14 x 1h15	Fr. 350.–
dès le 9 janv. 12	12 x 1h15	Fr. 300.–
dès le 23 avril 12	10 x 1h15	Fr. 250.–
ma 14h15 (débutants)		
dès le 13 sept. 11	13 x 1h	Fr. 253.50
dès le 10 janv. 12	12 x 1h	Fr. 234.–
dès le 24 avril 12	11 x 1h	Fr. 214.50
ve 9h15		
dès le 26 août 11	15 x 1h	Fr. 292.50
dès le 13 janv. 12	11 x 1h	Fr. 214.50
dès le 27 avril 12	10 x 1h	Fr. 195.–

Nouveau

Cours particulièrement adapté pour :



les femmes



dès 50 ans

Détente et gestion du stress

Sommeil profond Sounder sleep system 1

50+

Une méthode pour chasser vos insomnies et retrouver un sommeil de qualité!

me 15h15

dès le 18 janv. 12

5 x 2h

Fr. 200.–

ve 16h15

dès le 1^{er} juin 12

5 x 2h

Fr. 200.–

Optimisez votre mémoire

50+

Prenez soin de votre mémoire et apprenez de manière ludique à l'améliorer et à l'entretenir. Ce cours s'adresse à tous, à l'exception des personnes souffrants de pathologies.

me 18h30

dès le 25 janv. 12

4 x 2h

Fr. 160.–

Relaxation

Détente du corps et respiration globale. La pratique des exercices proposés a des effets bénéfiques sur le stress, le sommeil, la mémoire, l'apprentissage et l'efficacité physique. Basé sur la Méthode Schultz.

ve 18h00

dès le 27 avril 12

3 x 1h30

Fr. 90.–

Découverte

■ APPRENEZ CHEZ NOUS ET PRATIQUÉZ CHEZ VOUS!

Des os pour la vie Prévention de l'ostéoporose



50+

Découverte de la Méthode Bones for life®.

Apprenez à stimuler vos os pour qu'ils deviennent plus solides et fiables. Améliore la posture, l'équilibre et la marche.

sa 8 oct. 11

9h30 – 12h00

Fr. 50.–

sa 3 déc. 11

14h00 – 16h30

Fr. 50.–

Technique F.M. Alexander pour tous et femmes enceintes



Séance découverte.

Combien de fois nous retrouvons-nous avec des tensions dans notre corps après une activité, même très peu physique, comme par exemple le travail à l'ordinateur? La Technique Alexander nous permet de devenir plus conscients de nos besoins, tout en restant actifs et productifs, mais surtout sans tensions ni douleurs!

Cette séance découverte est également dédiée aux femmes enceintes qui doivent faire face à des changements constants lors de leur grossesse (changement de poids, de centre de gravité, d'humeur...!)

sa 8 oct. 11

14h00 – 15h30

Fr. 30.–

sa 26 nov. 11

10h45 – 12h15

Fr. 30.–

Nouveau

Technique F.M. Alexander

Combien de fois nous retrouvons-nous avec des tensions dans notre corps après une activité, même très peu physique, comme par exemple le travail à l'ordinateur?

La Technique Alexander nous permet de devenir plus conscients de nos besoins, tout en restant actifs et productifs, mais surtout sans tensions ni douleurs!

sa 21 et 28 janv. 12 à 9h00 (3h) + 4 fév. 12 à 9h00 (2h) Fr. 156.–

Technique F.M. Alexander pour femmes enceintes

Prévenir ou soulager différentes douleurs liées à la grossesse. Mère, bébé, environnement: en dirigeant votre attention d'une manière plus globale, vous allez apprendre à vous laisser rééquilibrer lors de chaque changement (poids, équilibre, sensations...).

sa 21 et 28 janv. 12 à 9h00 (3h) + 4 fév. 12 à 14h15 (2h) Fr. 156.–

Autodéfense 1 pour femmes



Un week-end pour désamorcer les blocages dus à la peur, prendre conscience de sa propre force et retrouver la confiance en soi.

sa 14h00 – 19h00 et **di** 9h00 – 16h00

5 et 6 nov. 11

10 et 11 mars 12

Fr. 195.–

Autodéfense 2 pour femmes



Une suite et un rappel des techniques vues dans le cours de base.

sa 14h00 – 19h00 et **di** 9h00 – 16h00

12 et 13 mai 12

Fr. 195.–

Autodéfense ados 11-15 ans



Cours réservé 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 adolescentes à se défendre en apprenant à dépasser la peur qui paralyse.

di 13 et 20 nov. 11 10h00 – 16h30

sa 28 avril et 5 mai 12 10h00 – 16h30 Fr. 165.–, réduction étudiants comprise

Brain Gym (Kinésiologie) Adultes

Méthode composée de mouvements corporels améliorant les fonctions cérébrales.

Le Brain Gym permet d'optimiser de manière simple et ludique les performances intellectuelles (gestion du stress, lecture, écriture, créativité, concentration, mémorisation et organisation).

ve 18h00

dès le 11 nov. 11

4 x 1h30

Fr. 120.–

sa 9h00

dès le 11 fév. 12

4 x 1h30

Fr. 120.–

Nouveau



LIGUES
DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

BOUGER PLUS: ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PLEIN AIR

BALADES INSOLITES AU FIL DES SAISONS

Avec Pierre Corajoud, partez à pied à la découverte des trésors tout près de chez vous!

Gratuit

Mardi 30 août 2011

de 18h00 à 20h00 / Renens

Pour une découverte insolite de Renens et ses environs

Départ: Gare CFF de Renens (sortie côté lac)

Arrivée: même endroit

Dimanche 6 novembre 2011

de 14h00 à 16h15 / Lausanne

La balade des 1001 arbres dans les couleurs automnales

Départ: Gare CFF de Lausanne (Hall central)

Arrivée: même endroit

Balades gratuites & sans inscription

Offertes par les Ligues de la Santé et les Espaces Prévention.

Elles ont lieu par tous les temps.

Chaussures de marche vivement conseillées



FAVORISEZ LE LABEL FOURCHETTE VERTE

Vous ou votre entourage mangez à l'extérieur à midi?

Choisissez un établissement Fourchette verte qui vous garantira:

- Un plat du jour sain et équilibré
- Un environnement respecté (hygiène, tri des déchets)
- Des boissons sans alcool à un prix favorable

A chaque âge sa Fourchette verte:

- Fourchette verte des tout-petits (moins de 4 ans): garderies, crèches, etc.
- Fourchette verte junior (4 à 15 ans): accueils pour écoliers
- Affiliation Fourchette verte junior: institutions accueillant des enfants, des adolescents
- Label Fourchette verte: cafés, restaurants, collectivités, etc.
- Affiliation Fourchette verte: institutions accueillant des adultes
- Affiliation Fourchette verte senior: EMS

Plus d'informations: www.fourchetteverte.ch

Devenez testeur Fourchette verte.

Annoncez-vous **jusqu'au 31 oct. 2011** au moyen du bulletin d'inscription, par courrier ou par e-mail:

fourchetteverte.lausanne@avasad.ch

INSCRIPTIONS – CONDITIONS

Inscriptions

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires vaudoises.
Reprise dès le lundi 22 août 2011.

Vous réservez définitivement votre place au moyen du bulletin ci-dessous ou via notre site internet: www.espace-prevention.ch. Une confirmation-facture vous sera envoyée. 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 de supprimer un cours.

Prix des cours

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.

Renonciation après inscription

En cas de renonciation de votre part:

- Sans nous avoir prévenus par écrit ou par e-mail 48h avant le **début du cours**, le prix complet du cours est dû.
- Moins d'une semaine avant le début d'un cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.– est demandée.
- Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances restantes est envisageable, sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de Fr. 30.– de frais administratifs.

Lieux des cours

Les cours ont lieu à l'Espace Prévention Lausanne (Pré-du-Marché 21-23) sauf mention spéciale.

Responsabilité

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

Bulletin d'inscription

Nom: _____ Prénom: _____

Rue n°: _____

N° postal/Localité: _____

Tél. privé: _____ Tél. prof.: _____

Date de naissance: _____ Etudiant/AVS/AI

Je m'inscris au(x) cours de: _____ Jour: _____ Heure: _____

Je m'inscris au(x) cours de: _____ Jour: _____ Heure: _____

J'ai bien pris note des conditions ci-dessus

Date: _____ Signature: _____

Bulletin d'inscription à retourner à l'adresse suivante:
Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne

ou par internet
www.espace-prevention.ch



LIGUES
DE LA SANTÉ

www.liguesdelasante.ch



DÉPISTAGE DES FACTEURS DE RISQUE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le bus «Bilan et conseils santé» des Ligues de la santé passe certainement près de chez vous. Ne le ratez pas!

Bilan et conseils santé pour tous, dès 18 ans. Résultats immédiats.

Durée: 30 min. Prix: Fr. 30.–

Inscription nécessaire au 021 623 37 45

et sur: www.bilanconseilsante.ch

Le CIPRET-Vaud, Centre d'information pour la prévention du tabagisme, est un programme des Ligues de la santé.

Actif dans la promotion d'une vie sans tabac, la protection contre la fumée passive et l'aide à l'arrêt, il répond aux questions des professionnels et de tout un chacun sur le tabagisme passif et actif.

info@cipretvaud.ch

www.cipretvaud.ch

021/ 623 37 42

Affranchir
svp



Espace Prévention
Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne



Ligue vaudoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Active Backademy

me 17h45, 19h

je 18h30

Backademy

Gymnastique au sol

me 8h45, 10h,
12h15

je 9h30, 10h30,
17h15

Aquawell

lu 14h15, 15h15

ma 10h15, 11h15

me 15h45, 16h45

je 18h

Aquacura

me 12h30

je 17h

Tai chi

me 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 31 août 11 14x1h, Fr. 257.05	dès le 11 janv. 12 12x1h, Fr. 220.30	dès le 25 avril 12 11x1h, Fr. 201.95
--	---	---

dès le 1 ^{er} sept. 11 14x1h, Fr. 257.05	dès le 12 janv. 12 12x1h, Fr. 220.30	dès le 26 avril 12 10x1h, Fr. 183.60
--	---	---

Ecole du dos. Programmation selon inscriptions.

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

dès le 31 août 11 14x1h, Fr. 257.05	dès le 11 janv. 12 12x1h, Fr. 220.30	dès le 25 avril 12 11x1h, Fr. 201.95
--	---	---

dès le 1 ^{er} sept. 11 14x1h, Fr. 257.05	dès le 12 janv. 12 12x1h, Fr. 220.30	dès le 26 avril 12 10x1h, Fr. 183.60
--	---	---

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

dès le 29 août 11 13x45min., Fr. 252.70	dès le 9 janv. 12 12x45min., Fr. 233.30	dès le 23 avril 12 10x45min., Fr. 194.40
--	--	---

dès le 30 août 11 14x45min., Fr. 272.15	dès le 10 janv. 12 12x45min., Fr. 233.30	dès le 24 avril 12 11x45min., Fr. 213.85
--	---	---

dès le 31 août 11 14x45min., Fr. 272.15	dès le 11 janv. 12 12x45min., Fr. 233.30	dès le 25 avril 12 11x45min., Fr. 213.85
--	---	---

dès le 1 ^{er} sept. 11 14x45min., Fr. 272.15	dès le 12 janv. 12 12x45min., Fr. 233.30	dès le 26 avril 12 10x45min., Fr. 194.40
--	---	---

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

dès le 31 août 11 14x45min., Fr. 252.–	dès le 11 janv. 12 12x45min., Fr. 216.–	dès le 25 avril 12 11x45min., Fr. 198.–
---	--	--

dès le 1 ^{er} sept. 11 14x45min., Fr. 252.–	dès le 12 janv. 12 12x45min., Fr. 216.–	dès le 26 avril 12 10x45min., Fr. 180.–
---	--	--

Destiné à des personnes rhumatisantes

Dispensé par une monitrice de Tai chi.

dès le 31 août 11 14x1h30, Fr. 302.40	dès le 11 janv. 12 12x1h30, Fr. 259.20	dès le 25 avril 12 11x1h30, Fr. 237.60
--	---	---

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, polyarthrite rhumatoïde – Vacances
Moyens auxiliaires: demandez la documentation.

Espace Prévention Lausanne

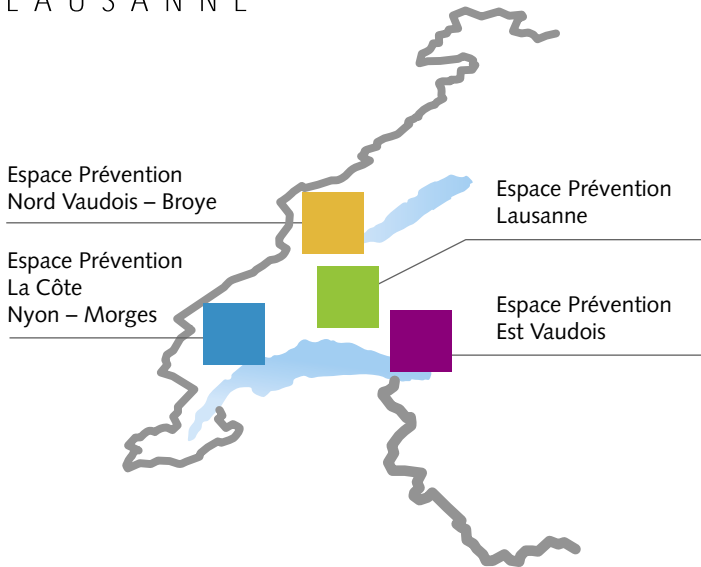
La santé pour tous

www.espace-prevention.ch



PRÉVENTION

LAUSANNE



Pré-du-Marché 23 – 1004 Lausanne
Tél. 021 644 04 24 – Fax 021 644 04 26
E-mail: prevention.lausanne@avasad.ch
Secrétariat ouvert de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
fermé vendredi après-midi
www.espace-prevention.ch

