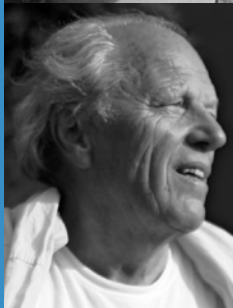


# Programme des cours et des activités

Espace Prévention  
La Côte  
Nyon – Morges

La santé pour tous  
[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)



2011-12



## **ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE**

Rue des Marchandises 17  
1260 Nyon

**Tél. 022 365 77 50**

Fax 022 365 77 59

Place du Casino 1  
1110 Morges

**Tél. 021 804 66 44**

Fax 021 804 66 54

[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

e-mail: [elacote@avasad.ch](mailto:elacote@avasad.ch)

Espace Prévention La Côte Nyon – Morges, sur mandat des centres de référence cantonaux, constitue une plate-forme régionale d'actions dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

Les prestations d'Espace Prévention La Côte s'adressent à l'ensemble de la population, des enfants aux plus âgés, autour des programmes:

- Petite enfance
- Travail social de proximité
- Alimentation
- Activité physique douce et gestion du stress
- Aînés

Les cours d'Espace Prévention dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la détente, permettent à chacun d'agir en faveur de la prévention des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires (excès de stress, sédentarité, excès de poids, alimentation déséquilibrée, hypertension, excès de cholestérol, tabagisme, diabète...), de la prévention des maux de dos, des problèmes de sommeil et de la santé des femmes.

Nos chargés de cours tiennent compte de vos besoins et vous offrent un suivi personnalisé pour un exercice adapté à vos possibilités.

Par ailleurs, une équipe de professionnels de la santé et du social (infirmières de la petite enfance, travailleurs sociaux de proximité, diététiciens, etc.) répondent à vos questions et assurent des prestations d'information, d'orientation, de soutien ou de conseils.



**Fondation de La Côte**

pour l'aide et les soins à domicile et la prévention

# Table des matières

**Carte de visite** p. 2

**Petite enfance** p. 4-7

- Infirmières de la petite enfance p. 4
- Consultation – Rencontre parents-enfants p. 5
- Grossesse p. 6
- Parents et nouveaux-nés p. 6
- Lieu d'accueil «La Maisonnée» p. 7

**Travail social de proximité** p. 8

- Travailleurs sociaux de proximité p. 8
- Enfants, adolescents et jeunes adultes p. 8

**Alimentation** p. 9-11

- Petite enfance p. 9
- Parents avec enfants p. 10
- Adultes p. 10
- Fourchette verte p. 11

**Activité physique en plein air** p. 12

- Balades enfants et adultes p. 12

**Activité physique en salle** p. 12-16

- Enfants p. 12
- Adultes p. 13-16
- Seniors p. 15

**Gestion du stress** p. 16

- Adultes et seniors p. 16

**Divers** p. 17-20

- Les samedis découvertes p. 17-18
- Cours de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme p. 19
- Partenaires p. 20

**Inscriptions aux cours** p. 21-22

## PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE PRÉVENTION PRIMAIRE POUR LA PETITE ENFANCE

Dans le cadre du Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-6 ans)-parents, mis en place par les services de la santé publique et de protection de la jeunesse, l'Espace Prévention La Côte s'est vu confier la mise en œuvre de plusieurs activités.

## ■ INFIRMIÈRES DE LA PETITE ENFANCE

Les infirmières de la petite enfance sont à votre disposition pour vous accompagner durant les quatre premières années de vie de votre enfant. Elles vous offrent écoute, soutien, conseils et orientation. Avec vous, elles cherchent comment favoriser le développement harmonieux de votre enfant. Les prestations suivantes – non facturées – vous sont proposées:

Après l'accouchement, une infirmière de la petite enfance prend contact avec vous et vous propose une visite à domicile. Selon vos besoins, vous pouvez également la contacter. C'est dans votre cadre de vie qu'ensemble vous trouverez des réponses à vos questions. Laissez un message sur le répondeur qui sera traité par une infirmière dans les 24 heures (lundi-vendredi): voir numéro ci-dessous.

Lorsque vos questions demandent des réponses rapides, une infirmière de la petite enfance est à votre disposition. N'hésitez pas à l'appeler.

Appel au **021 804 66 40**

Appel au **022 365 77 97**

Du lundi au vendredi vous pouvez laisser un message sur le répondeur afin que l'infirmière de la petite enfance vous rappelle.

Vous avez des interrogations concernant les soins à donner à votre enfant, l'allaitement et l'alimentation, le poids, le sommeil, les pleurs, l'hygiène dentaire, la protection solaire, l'éducation... Vous avez envie de parler de ce que vous vivez, d'avoir des échanges avec d'autres familles. Huit lieux de consultation ouverts sans rendez-vous, chaque semaine: voir page suivante.



Visites à domicile

Réponse téléphonique

Morges  
Nyon

Consultation-  
rencontre

## ■ CONSULTATION – RENCONTRE PARENTS-ENFANTS

Ouvert à tous, sans rendez-vous

Aubonne	Salle A. Hermanjat, Place de la Grenade 5, Aubonne le <b>mardi</b> de 09h30 à 11h30
Bière	Ancienne salle de gymnastique «Les Trois Sapins», Bière 2 <sup>e</sup> et dernier <b>vendredi</b> du mois de 09h30 à 11h00
Morges	Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges le <b>mardi</b> de 15h00 à 17h00 et le <b>mercredi</b> de 08h30 à 11h30
St-Prex	Centre sportif et culturel, St-Prex le <b>jeudi</b> de 16h00 à 18h00
Gland	CMS, Montoly 1, Gland le <b>lundi</b> de 14h30 à 16h30
Rolle	CMS, le Château, Rolle le <b>jeudi</b> de 10h00 à 11h30
Nyon	Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon le <b>jeudi</b> de 14h45 à 17h15
Terre-Sainte	CMS, Route des Penys 2, Mies le <b>mardi</b> de 10h00 à 11h30

### Allaitement

Les conseillères en lactation IBCLC répondent à vos questions sur l'allaitement.

Morges	Permanence téléphonique avec répondeur <b>021 804 66 40</b>
Nyon	Permanence téléphonique avec répondeur <b>022 365 77 97</b> Réponse à vos questions dans les 24h, durant les jours ouvrables.

### Présence de la diététicienne

Une diététicienne sera présente lors de la consultation petite enfance pour répondre de manière personnalisée à vos questions.

Rolle	<b>je</b> 22 septembre 2011	10h00 à 11h30
Mies	<b>ma</b> 22 novembre 2011	10h00 à 11h30
St-Prex	<b>je</b> 1 <sup>er</sup> décembre 2011	16h00 à 18h00
Morges	<b>ma</b> 31 janvier 2012	15h00 à 17h00
Gland	<b>lu</b> 06 février 2012	14h30 à 16h30
Nyon	<b>je</b> 15 mars 2012	14h45 à 17h15
Bière	<b>ve</b> 30 mars 2012	09h30 à 11h00
Aubonne	<b>ma</b> 12 juin 2012	09h30 à 11h30

### Présence planning familial

Une conseillère en planning familial sera présente lors de la consultation petite enfance pour répondre de manière personnalisée à vos questions.

Nyon	<b>je</b> 15 septembre 2011	15h00 à 17h00
Aubonne	<b>ma</b> 20 septembre 2011	09h30 à 11h30
Bière	<b>ve</b> 20 janvier 2012	09h00 à 11h00
Gland	<b>lu</b> 13 février 2012	14h30 à 16h30
Morges	<b>ma</b> 27 mars 2012	15h00 à 17h00

## Info Budget

Information destinée aux parents désirant des précisions sur les changements financiers liés à l'arrivée de leur enfant. Projection et documentation sur le budget familial, conseils et orientation sur les droits et aides, les assurances, le logement, les impôts, le leasing et les crédits. Cette action est gratuite et fait partie du programme cantonal de prévention à l'endettement non maîtrisé et au surendettement, du Département de la santé et de l'action sociale.

Gland	CMS, chemin de Montoly 1 lu 12 septembre 2011	14h30 à 16h30
Morges	Espace Prévention, place du Casino 1 ma 13 septembre 2011	15h00 à 17h00
St-Prex	Centre sportif et culturel je 03 novembre 2011	16h00 à 18h00
Nyon	Espace Prévention, Rue des Marchandises 17 je 10 novembre 2011	14h45 à 17h15

## GROSSESSE

### Préparation à la naissance

Cours donné par une sage-femme diplômée. Vous aborderez les transformations de votre corps et les changements au moment de la naissance. Vous apprendrez quand partir à la maternité. Des exercices vous seront proposés afin de bien vous préparer à l'accouchement. Une séance sera spécialement consacrée à l'alimentation et sera donnée par une diététicienne diplômée.

**Nouveau**

Nyon	Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon			
	je dès le 08 septembre 2011	18h00	6 x 2h	Fr. 230.-
	je dès le 10 novembre 2011	18h00	6 x 2h	Fr. 230.-
	je dès le 19 janvier 2012	18h00	6 x 2h	Fr. 230.-
	je dès le 24 mai 2012	18h00	6 x 2h	Fr. 230.-

## PARENTS ET NOUVEAUX NÉS

### COURS ET ATELIERS POUR PARENTS AVEC ENFANTS

### Gym douce postnatale

Cours donné par une sage-femme diplômée. Retonification abdo-périnéale. Travail de remise en forme de la maman et détente maman-bébé (de 3 à 5 mois).

Nyon	Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon			
	ve dès le 02 septembre 2011	09h30	6 x 1h30	Fr. 180.-
	ve dès le 04 novembre 2011	09h30	6 x 1h30	Fr. 180.-
	ve dès le 13 janvier 2012	09h30	6 x 1h30	Fr. 180.-
	ve dès le 04 mai 2012	09h30	6 x 1h30	Fr. 180.-

## Sensibilisation aux massages des bébés

Morges

L'infirmière vous initiera avec douceur dans l'art du massage de votre bébé (dès 2 mois). Prendre avec soi un linge de bain, du change et une huile de massage.

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges (salle au 4<sup>e</sup> étage)

<b>ma</b> 13 septembre 2011	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 08 novembre 2011	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 17 janvier 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 27 mars 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 22 mai 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–

St-Prex

Centre sportif et culturel (salle au 1<sup>er</sup> étage), St-Prex

<b>ma</b> 04 octobre 2011	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 06 décembre 2011	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 21 février 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 1 <sup>er</sup> mai 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>ma</b> 26 juin 2012	10h00	1 x 1h	Fr. 20.–

Gland

CMS, Montoly 1, Gland

<b>lu</b> 12 septembre 2011	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>lu</b> 14 novembre 2011	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>lu</b> 16 janvier 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>lu</b> 19 mars 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>lu</b> 21 mai 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>je</b> 06 octobre 2011	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>je</b> 1 <sup>er</sup> décembre 2011	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>je</b> 16 février 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>je</b> 26 avril 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–
<b>je</b> 28 juin 2012	10h30	1 x 1h	Fr. 20.–

## ■ LIEU D'ACCUEIL «LA MAISONNÉE»

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

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

Ouverture: lundi, jeudi, vendredi de 14h00 à 18h00

mardi de 9h00 à 12h00

Renseignements au 021 804 66 44

## ENFANTS-ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

### TRAVAILLEURS SOCIAUX DE PROXIMITÉ

Les travailleurs sociaux de proximité de l'Espace Prévention informent et sensibilisent les jeunes sur les problématiques de l'alcool, du tabac, des drogues, de la déprime, de la violence, de la maltraitance, du travail et de la justice. Ils établissent des relations de confiance avec les jeunes pour leur permettre de discuter, de se renseigner ou de se confier sur des sujets qui les concernent.

Ils orientent les jeunes vers le réseau social et sanitaire et travaillent en étroite collaboration avec la conseillère en planning familial pour les questions de contraception, sida, test HIV et pilule d'urgence.

### DÉPENDANCES ET COMPORTEMENTS À RISQUE, TRAVAIL SOCIAL DE PROXIMITÉ ITINÉRANT

Le Bus est une antenne mobile de prévention. Il sillonne les districts de Morges et de Nyon, soit plus de cent localités. Avec le bus, les travailleurs sociaux de proximité vont à la rencontre des jeunes de 12 à 25 ans, près des écoles durant la journée et dans les localités le soir.

Sur demande, les travailleurs sociaux de proximité peuvent participer à la mise en œuvre d'actions de prévention dans les communes, les écoles et lors de manifestations à destination des jeunes. Ils sont également disponibles pour répondre aux questions des parents.



#### **Pour atteindre un travailleur social de proximité:**

Région Morges: tél. 079 623 30 16  
Région Nyon: tél. 079 559 07 74

### TRAVAIL SOCIAL DE PROXIMITÉ EN VILLE DE MORGES ET EN VILLE DE GLAND

Les travailleurs sociaux de proximité en Ville de Morges et de Gland proposent des accompagnements individuels et soutiennent les jeunes dans leurs projets personnels ou collectifs.



**Pour les jeunes de la Ville de Morges:**  
tél. 079 294 54 70

**Pour les jeunes de la Ville de Gland:**  
tél. 079 525 75 57

## De la tétée à la cuillère

### PETITE ENFANCE

Dans le cadre de leur mission de santé publique, les Ligues de la santé soutiennent ce cours qui vous est proposé au prix unique de Fr. 10.– la séance. Une diététicienne conseille les parents sur la diversification de l'alimentation chez le petit enfant.

Aubonne	Salle A. Hermanjat, Place de la Grenade 5, Aubonne	<b>ma</b> 17 janvier 2012	09h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
Gland	CMS, Montoly 1, Gland	<b>lu</b> 3 octobre 2011	15h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
Morges	Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges	<b>ma</b> 08 novembre 2011	17h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>ma</b> 22 mai 2012	17h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>me</b> 13 juillet 2011	09h30	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>me</b> 14 septembre 2011	09h30	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>me</b> 14 mars 2012	09h30	1 x 1h30	Fr. 10.–
Nyon	CMS, Rue des Marchandises 17, Nyon	<b>je</b> 18 août 2011	15h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>je</b> 08 décembre 2011	15h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
		<b>je</b> 03 mai 2012	15h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
Rolle	CMS, le Château, Rolle	<b>je</b> 23 février 2012	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–
Terre-Sainte	CMS, Route des Penys 2, Mies	<b>ma</b> 19 juin 2012	10h00	1 x 1h30	Fr. 10.–

## Les enjeux du petit enfant à table, entre plaisirs et résistances

Dans le cadre de leur mission de santé publique, les Ligues de la santé soutiennent ce cours qui vous est proposé au prix unique de Fr. 10.– la séance. Dès la naissance, les bébés sont sensibles aux saveurs et beaucoup apprécient la variété. Comment éveiller le goût des petits sans surcharger les parents? Ce cours répondra aux questions suivantes: quels sont les besoins de l'enfant entre 1 et 4 ans? Comment se forme le goût des petits? Quelles sont les phases classiques de l'évolution du goût: préférences, aversions, rejets? Quelles attitudes de l'entourage familial favorisent la diversification des aliments appréciés de l'enfant?

Morges	Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges	<b>ma</b> 27 septembre 2011	18h30	1 x 1h30	Fr. 10.–
Nyon	CMS, rue des Marchandises 17, Nyon	<b>je</b> 08 mars 2012	18h30	1 x 1h30	Fr. 10.–

## Tutti frutti



Nyon

## PARENTS AVEC ENFANTS

Ateliers alimentation et mouvements pour les familles avec enfants de 2 à 6 ans. Des échanges avec un professionnel pour les parents, un moment ludique pour les enfants.

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon  
Réunions à quinzaine le mercredi de 15h à 16h30 Fr. 5.-/séance

## Fruits et légumes



Morges

### Atelier parents-enfants 3 à 6 ans

Cuisiner avec son enfant c'est explorer, découvrir, lui donner envie de goûter les fruits et les légumes. Venez tenter l'expérience en groupe avec des recettes simples et sympas.  
(Maximum 2 enfants par adulte)

**Nouveau**

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

**me** 07 mars 2012 14h00 1 x 1h30 Fr. 25.-

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

**me** 09 mai 2012 15h00 1 x 1h30 Fr. 25.-

## Goûter d'anniversaire

### Atelier anniversaire enfants (6 à 12 ans)

Offrez à votre enfant une fête d'anniversaire originale avec tous ses amis. Ils cuisineront, créeront, joueront, avec l'encadrement d'une diététicienne. Ces ateliers se passent dans une ambiance détendue et ludique. Les enfants auront le plaisir de rentrer avec un cadeau souvenir ou de partager le met cuisiné. A partir de 5 enfants, un adulte accompagnant est nécessaire.  
Maximum 10 enfants.

**Nouveau**

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

**un mercredi par mois** 14h00 1 x 2h 5 enfants Fr. 150.-  
6 à 10 enfants Fr. 200.-

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

**un mercredi par mois** 15h00 1 x 2h 5 enfants Fr. 150.-  
6 à 10 enfants Fr. 200.-

Renseignement au 021 804 66 44 (Morges) ou 022 365 77 50 (Nyon)

## ADULTES – COURS THÉORIQUES

La diététicienne vous donne les informations actuelles pour une alimentation saine, plaisante et équilibrée.

## Etiquettes sous la loupe



Morges

**Info ou intox?** Une barre chocolatée riche en calcium remplace-t-elle vraiment un verre de lait? Entre informations utiles et marketing trompeur, comment garder un œil critique pour faire les meilleurs choix? Ce cours vous permet de comprendre et faire le tri des informations données sur l'emballage.

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

**je** 10 mai 2012 19h00 1 x 1h30 Fr. 33.-



## Des os en béton avec une bonne alimentation

Morges

### ATELIERS DE CUISINE ADULTES

Un peu de théorie et beaucoup de pratique. Venez partager un bon moment autour d'un repas cuisiné par vos soins.

Venez faire le point sur les besoins en calcium pour prévenir l'ostéoporose et découvrir des recettes à base de produits laitiers.

**Nouveau**

Cuisine de l'établissement Marcelin, bât. Internat, (parking ch. des Morgettes)

**ma** 11 octobre 2011                      19h00      1 x 2h30                      Fr. 55.–

## Soupers futés pour parents actifs

Nyon

Comment proposer des repas simples et équilibrés le soir en famille? Des astuces et des idées pratiques pour cuisiner des soupers plaisants aussi bien pour les petits que pour les grands.

Cuisine scolaire Roche-Combe, bât. du Rocher C, 2<sup>e</sup> étage, Prélaz 5, Nyon  
**ma** 29 novembre 2011                      19h00      1 x 2h30                      Fr. 55.–

## Légumes d'antan

Morges

Panais, crosnes, topinambour... des légumes peu familiers qu'on retrouve sur les étals des marchés. Venez découvrir des recettes pleines d'originalité avec des légumes qu'on avait oubliés.

**Nouveau**

Cuisine de l'établissement Marcelin, bât. Internat, (parking ch. des Morgettes)

**lu** 20 février 2012                      19h00      1 x 2h30                      Fr. 55.–

## Pasta party

Nyon

Envie de varier l'accompagnement de vos pâtes? Cet atelier vous permettra de vous surprendre en osant changer les ingrédients et créer de nouvelles sauces.

**Nouveau**

Cuisine scolaire Roche-Combe, bât. du Rocher C, 2<sup>e</sup> étage, Prélaz 5, Nyon  
**je** 03 mai 2012                      19h00      1 x 2h30                      Fr. 55.–



### FOURCHETTE VERTE

Vous mangez à l'extérieur à midi?

Choisissez un établissement labellisé Fourchette verte qui vous garantira: un plat du jour sain et équilibré, un environnement respecté et des boissons sans alcool à un prix favorable.

La diététicienne d'Espace Prévention s'occupe de la labellisation et du suivi des labels Fourchette verte: tout-petits, juniors, adultes, seniors.

Plus d'informations: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Devenez testeur Fourchette Verte:

Annoncez-vous jusqu'au 30 octobre 2011 par courrier ou par e-mail: [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)

## Aventures en forêt



Aubonne

### ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PLEIN AIR

#### Balades intergénérationnelles d'Espace Prévention

Sur inscription et par tous les temps

**Arboretum à Aubonne** (rendez-vous sur le parking).

Une bonne paire de chaussures et un pantalon long sont vivement conseillés. Un excellent goûter et de l'eau sont compris dans le prix.

**Nouveau**

Viens avec tes parents ou grands-parents, découvrir le monde naturel de la forêt. Prends ton matériel d'explorateur, une paire de jumelles, une loupe, et un petit sac pour y mettre des trésors (dès 5 ans, enfants accompagnés d'adultes)

<b>me</b> 12 octobre 2011	14h30	1 x 1h30	Fr. 12.–
<b>me</b> 02 mai 2012	14h30	1 x 1h30	Fr. 12.–

Morges

#### Balades par monts et par vaux avec Pierre Corajoud

Sans inscription et par tous les temps.

Chaussures de marche vivement conseillées.

Pour une découverte insolite de Morges et environs

**di** 11 décembre 2011

Départ: gare CFF de Morges (sortie côté lac)

Arrivée: au même endroit

### ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SALLE

#### ENFANTS

Samba Kids

Viens bouger et danser au rythme de la musique brésilienne!

Cours ludique, où les enfants apprennent la coordination des mouvements et pratiquent une activité physique tout en s'amusant. (Enfants de 4 à 6 ans).

**Nouveau**

Nyon

<b>me</b> dès le 14 septembre 2011	13h30	12 x 1h	Fr. 180.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	13h30	12 x 1h	Fr. 180.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	13h30	11 x 1h	Fr. 165.–

Morges

<b>me</b> dès le 14 septembre 2011	16h00	12 x 1h	Fr. 180.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	16h00	12 x 1h	Fr. 180.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	16h00	11 x 1h	Fr. 165.–

## ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SALLE

### ADULTES

#### Fitgym

Salle de gymnastique de Mauverney B, Gland

Gym d'entraînement cardio-vasculaire. Echauffement, étirements, éléments de relaxation. Pas de rabais pour ce cours.

Gland

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	19h30	14 x 1h15	Fr. 196.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	19h30	12 x 1h15	Fr. 168.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	19h30	11 x 1h15	Fr. 154.–

#### Stretching et renforcement

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

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	19h00	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	19h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	19h00	11 x 1h	Fr. 203.50

#### Gym détente

Une gymnastique douce, progressive, prenant place dans la respiration et qui nous permet d'observer «ce qui se passe» en respectant le rythme de chacun.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>je</b> dès le 1 <sup>er</sup> septembre 2011	12h15	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>je</b> dès le 1 <sup>er</sup> septembre 2011	13h20	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>je</b> dès le 12 janvier 2012	12h15	11 x 1h	Fr. 203.50
<b>je</b> dès le 12 janvier 2012	13h20	11 x 1h	Fr. 203.50
<b>je</b> dès le 26 avril 2012	12h15	10 x 1h	Fr. 185.–
<b>je</b> dès le 26 avril 2012	13h20	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Gym en musique

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

Cours adapté à chacun selon ses besoins et sa condition physique.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon



<b>lu</b> dès le 29 août 2011	09h00	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 29 août 2011	10h15	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	09h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	10h15	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	09h00	10 x 1h	Fr. 185.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	10h15	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Gym ball

Idéal pour l'équilibre, la posture, la force, et la prise de conscience du corps. Exercices mettant l'emphase sur le renforcement musculaire, la coordination et la mobilité. Approche douce et ludique pour améliorer ses qualités physiques.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	09h00	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	09h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	09h00	11 x 1h	Fr. 203.50

# Activité physique

## Gym Pilates

Étire, redresse et muscle le corps. La méthode Pilates peut s'avérer un bon antidote aux déséquilibres corporels et musculaires. Demande une certaine persévérance afin d'acquérir une grande précision dans les mouvements.

### Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

#### Débutants

<b>lu</b> dès le 29 août 2011	10h45	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	10h45	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	10h45	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Débutants

<b>lu</b> dès le 29 août 2011	12h00	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	12h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	12h00	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Avancés (minimum 1 année)

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	12h00	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	12h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	12h00	11 x 1h	Fr. 203.50

#### Avancés

<b>me</b> dès le 31 août 2011	09h30	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	09h30	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	09h30	11 x 1h	Fr. 203.50

#### Seniors et débutants

<b>me</b> dès le 31 août 2011	10h45	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	10h45	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	10h45	11 x 1h	Fr. 203.50

### Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

#### Débutants

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	12h30	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	12h30	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	12h30	11 x 1h	Fr. 203.50

## Cuisses

## Abdos

## Fessiers (CAF)

Cette activité de renforcement musculaire vise à faire travailler des groupes musculaires particuliers à travers des séries d'exercices courtes et répétitives, mais effectuées en puissance.

**Nouveau**

### Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>me</b> dès le 31 août 2011	12h15	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	12h15	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	12h15	11 x 1h	Fr. 203.50

### Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

<b>me</b> dès le 31 août 2011	17h30	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	17h30	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	17h30	11 x 1h	Fr. 203.50

## Aquagym

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

Etoy

Piscine de l'Espérance, Etoy

**me** dès le 31 août 2011 18h00 14 x 45 min. Fr. 259.–

**me** dès le 31 août 2011 19h00 14 x 45 min. Fr. 259.–

**me** dès le 11 janvier 2012 18h00 12 x 45 min. Fr. 222.–

**me** dès le 11 janvier 2012 19h00 12 x 45 min. Fr. 222.–

**me** dès le 25 avril 2012 18h00 11 x 45 min. Fr. 203.50

**me** dès le 25 avril 2012 19h00 11 x 45 min. Fr. 203.50

Gland

Piscine du complexe scolaire des Perrets, Gland

**me** dès le 14 septembre 2011 13h00 12 x 45 min. Fr. 222.–

**me** dès le 11 janvier 2012 13h00 11 x 45 min. Fr. 203.50

**me** dès le 25 avril 2012 13h00 11 x 45 min. Fr. 203.50

## SENIORS

### Stretching et renforcement

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

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon. Voir les dates p.13

### Gym détente

Une gymnastique douce, progressive, prenant place dans la respiration et qui nous permet d'observer «ce qui se passe» en respectant le rythme de chacun.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon. Voir les dates p.13

### Gym Pilates

Etire, redresse et muscle le corps. La méthode Pilates peut s'avérer un bon antidote aux déséquilibres corporels et musculaires. Demande une certaine persévérance afin d'acquérir une grande précision dans les mouvements.

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges. Voir les dates p.14

### Gym ball

Idéal pour l'équilibre, la posture, la force, et la prise de conscience du corps. Exercices ciblés sur un groupe musculaire précis mettant l'emphase sur le renforcement musculaire, la coordination et la mobilité. Approche douce et ludique pour améliorer ses qualités physiques.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon. Voir les dates p.13

## Aquagym

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

Etoy

Piscine de l'Espérance, Etoy

Voir les dates ci-dessus

Gland

Piscine du complexe scolaire des Perrets, Gland

Voir les dates ci-dessus

## GESTION DU STRESS

### ADULTES ET SENIORS

#### Yoga

Une alliance subtile de techniques orientales et occidentales pour développer la détente et le bien-être. Art de vivre qui développe l'harmonie entre le corps, la respiration et le mental.

#### Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

<b>ma</b> dès le 30 août 2011	19h00	14 x 1h	Fr. 259.–
<b>ma</b> dès le 10 janvier 2012	19h00	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>ma</b> dès le 24 avril 2012	19h00	11 x 1h	Fr. 203.50
<b>me</b> dès le 21 septembre 2011	18h45	11 x 1h	Fr. 203.50
<b>me</b> dès le 11 janvier 2012	18h45	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>me</b> dès le 25 avril 2012	18h45	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>lu</b> dès le 29 août 2011	12h15	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 29 août 2011	18h30	13 x 1h	Fr. 240.50
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	12h15	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 09 janvier 2012	18h30	12 x 1h	Fr. 222.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	12h15	10 x 1h	Fr. 185.–
<b>lu</b> dès le 23 avril 2012	18h30	10 x 1h	Fr. 185.–

#### Relaxation rapide

Apprendre en quelques minutes à mettre son corps et son esprit au repos. Avec une pratique quotidienne, simple et praticable en tous lieux, cette relaxation rapide permet de retrouver le bien-être, la concentration, diminue les tensions musculaires et certains troubles liés au stress.

#### Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

<b>ma</b> dès le 20 sept. 2011	20h00	4 x 1h15	Fr. 88.–
<b>ma</b> dès le 06 mars 2012	20h00	4 x 1h15	Fr. 88.–

LES SAMEDIS DÉCOUVERTES

**Tai-chi**

Par des mouvements doux accessibles à chacun, approche pratique de divers aspects de cet art ancestral chinois, au service d'une recherche d'équilibre global corps-esprit, détente-énergie.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

sa 12 novembre 2011 09h30 1 x 2h Fr. 44.–

sa 10 mars 2012 09h30 1 x 2h Fr. 44.–

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

sa 12 novembre 2011 14h00 1 x 2h Fr. 44.–

sa 12 mai 2012 09h30 1 x 2h Fr. 44.–

**Les 5 tibétains**

Pour garder la forme au quotidien, 5 exercices de gymnastique efficaces et originaux qui nous viennent de la tradition tibétaine. 1<sup>re</sup> séance 2h, 2<sup>e</sup> séance 1h30.

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

sa 26 nov. 2011 (1<sup>re</sup> séance) 09h00 1 x 2h Fr. 44.–

sa 10 déc. 2011 (2<sup>e</sup> séance) 09h00 1 x 1h30 Fr. 33.–

sa 17 mars 2012 (1<sup>re</sup> séance) 09h00 1 x 2h Fr. 44.–

sa 31 mars 2012 (2<sup>e</sup> séance) 09h00 1 x 1h30 Fr. 33.–

**Pleine conscience et EFP**

Comment mieux gérer vos émotions perturbatrices lorsqu'elles apparaissent et transformer le stress en énergie et en sérénité. Deux méthodes abordées, la « pleine conscience » qui consiste à apprendre à ramener son attention sur l'instant présent et l'EFT ou pratique de libération émotionnelle.

Morges

sa 1<sup>er</sup> octobre 2011 09h30 1 x 2h30 Fr. 55.–

sa 05 novembre 2011 09h30 1 x 2h30 Fr. 55.–

sa 04 fév. 2012 (cours révision) 09h30 1 x 2h30 Fr. 55.–

**Revitalisez-vous**

Découvrez et expérimentez des clés simples et naturelles pour retrouver toute votre vitalité. Alimentation, mouvement et gestion du stress pour cultiver votre énergie vitale et ne plus la gaspiller.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

sa 05 novembre 2011 09h30 1 x 2h Fr. 44.–

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

sa 24 mars 2012 09h30 1 x 2h Fr. 44.–

**La ménopause au naturel**

La ménopause, une transition qui peut se faire tout en douceur grâce notamment à la contribution d'une approche naturelle. Prévention naturelle des troubles de la ménopause.

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, Nyon

sa 19 novembre 2011 8h30 1 x 3h Fr. 66.–

Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1, Morges

sa 02 juin 2012 8h30 1 x 3h Fr. 66.–

## LES SAMEDIS DÉCOUVERTES

### Atelier d'expression artistique

Par les images, les pinceaux ou encore la terre, une manière de se détendre, de solliciter son côté créatif, explorer ses émotions et les comprendre. Co-animé par une infirmière de la petite enfance. Accessible et ouvert à toute femme sans connaissance artistique particulière.

Morges	sa 12 novembre 2011	9h00	1 x 3h	Fr. 75.–
	sa 10 mars 2012	9h00	1 x 3h	Fr. 75.–
	sa 05 mai 2012	9h00	1 x 3h	Fr. 75.–

### Mouvements stoppés

Concept de la méthode Grinberg. Apprenez à augmenter votre attention, votre bien-être et vos capacités physiques. Arrêter le corps en plein mouvement au rythme de la musique vous permet d'expérimenter de nouvelles possibilités et vous amène beaucoup d'énergie.

Morges	sa 22 octobre 2011	10h00	1 x 2h	Fr. 44.–
	sa 11 février 2012	10h00	1 x 2h	Fr. 44.–
Nyon	sa 03 décembre 2011	10h00	1 x 2h	Fr. 44.–
	sa 05 mai 2012	10h00	1 x 2h	Fr. 44.–

### Entraînement du plancher pelvien

Retrouver la tonicité et la souplesse de votre corps en renforçant le plancher pelvien. Basé sur la méthode Cantienica, les parties de la musculature les plus profondes sont activées et dynamisées tels que les bras, la taille, le ventre, les cuisses et surtout le plancher pelvien.

Morges	sa 10 septembre 2011	09h30	1 x 1h30	Fr. 33.–
	sa 28 avril 2012	09h30	1 x 1h30	Fr. 33.–
Nyon	sa 24 septembre 2011	09h30	1 x 1h30	Fr. 33.–
	sa 31 mars 2012	09h30	1 x 1h30	Fr. 33.–



Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité

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

Cours donnés par des physiothérapeutes

Programmation à définir par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme

**Backademy**

Morges

Nyon

me 20h00

dès le 07 sept. 11	⋮	dès le 07 mars 12	⋮
8x1h30 Fr. 237.60	⋮	8x1h30 Fr. 237.60	⋮

**Active Backademy**

Morges

lu 9h30 et 18h15

Nyon

me 18h00

**Gymnastique d'entretien du dos**

dès le 29 août 11	⋮	dès le 09 janv. 12	⋮	dès le 23 avril 12
13x1 h Fr. 238.70	⋮	12x1 h Fr. 220.30	⋮	10x1 h Fr. 183.60

dès le 31 août 11	⋮	dès le 11 janv. 12	⋮	dès le 25 avril 12
14x1 h Fr. 257.05	⋮	12x1 h Fr. 220.30	⋮	10x1 h Fr. 183.60

**Dansez assis**

Morges

je 13h30

**Danse assise pour les personnes ayant des restrictions de mouvement,  
dispensé par une professeure de danse**

dès le 1 <sup>er</sup> sept. 11	⋮	dès le 12 janv. 12	⋮	dès le 26 avril 12
14x1 h Fr. 257.05	⋮	12x1 h Fr. 220.30	⋮	10x1 h Fr. 183.60

**Gymnastique au sol**

Nyon

lu 13h30

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

dès le 29 août 11	⋮	dès le 09 janv. 12	⋮	dès le 23 avril 12
13x1 h Fr. 238.70	⋮	12x1 h Fr. 220.30	⋮	10x1 h Fr. 183.60

**Aquawell**

Gland

ma 12h15

ve 12h15

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

dès le 30 août 11	⋮	dès le 10 janv. 12	⋮	dès le 24 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	⋮	11x45 min. Fr. 213.85	⋮	11x45 min. Fr. 213.85

dès le 02 sept. 11	⋮	dès le 13 janv. 12	⋮	dès le 27 avril 12
14x45 min. Fr. 272.15	⋮	10x45 min. Fr. 194.40	⋮	10x45 min. Fr. 194.40

**INSCRIPTIONS DIRECTEMENT AUPRÈS DE**

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

tél. 021 623 37 07 – fax 021 623 37 38

[www.liguerhumatisme-vaud.ch](http://www.liguerhumatisme-vaud.ch) – [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

**Autres activités**

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

## PARTENAIRES



Fondation de La Côte  
Morges – Nyon



LIGUES  
DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)



Morges

Morges

### Prestations de santé au travail

Une infirmière formée dans ce domaine spécifique peut proposer aux entreprises de la région des prestations sur mandat.  
Renseignement au 021 804 66 44 ou 022 365 77 50.

### Ligues de la santé

Espace Prévention et les Ligues de la santé collaborent pour plusieurs prestations dans le domaine de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique douce.

Cet atelier réalisé par Espace Prévention en collaboration avec les Ligues de la santé fait partie du programme cantonal «ça marche! Bougez plus, mangez mieux».

### B&CS – Bilans et conseils santé La Côte

En collaboration avec les Ligues de la Santé.  
Dépistage des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires.  
Conseillé à toutes et à tous dès 18 ans. Résultats immédiats et conseils. Le Bus stationne dans différents lieux.  
Renseignements et inscription au 021 623 37 45. Prix: Fr. 30.–

**Programme de promotion de la santé et de prévention primaire pour la petite enfance.** Ce programme réalisé sur mandat du Service de la santé publique et du Service de protection de la jeunesse, offre plusieurs prestations dans le domaine de la promotion de la santé en petite enfance, dont les visites et consultations infirmières et le lieu d'accueil enfants-parents mis en œuvre par Espace Prévention La Côte.

### Tabac

Orientations en matière de prévention du tabagisme. Plusieurs actions conjointes réunissent Espace Prévention et le CIPRET Vaud.  
Renseignements: [info@cipretvaud.ch](mailto:info@cipretvaud.ch) et au 021 804 66 44 ou 022 365 77 50.

### Accueil groupe de soutien malentendants

#### «Osons le dire!»

Association des malentendants de La Côte:  
Simone Jeannet – tél.+ fax 021 803 11 22 [simjeannet@bluewin.ch](mailto:simjeannet@bluewin.ch)  
Permanence tous les mercredis de 17h à 19h (sauf vacances scolaires)  
Place du Casino 1, Morges (salle du Grenier bernois 4<sup>e</sup> étage)

### Groupe d'entraide Alzheimer

Réunion tous les premiers mardis du mois de 19h à 22h  
Place du Casino 1, Morges (salle du Grenier bernois 4<sup>e</sup> étage)

## ■ INSCRIPTIONS – CONDITIONS

**Conditions**

Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

**Réservation**

Vous réservez votre place au moyen du bulletin d'inscription, par la poste, par mail ou par fax. La finance du cours est à verser 10 jours, au plus tard, 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, chômeurs et autres personnes à faible revenu, bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.–. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres faveurs.

**Renonciation après inscription****En cas de renonciation de votre part:**

Sans nous avoir prévenus, le prix du cours doit être honoré.

Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.– est demandée.

Pour cause 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 est dû dans son entier.**

**Les séances manquées ne sont pas remboursées.**

**Inscription par internet: [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)**



## 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: \_\_\_\_\_

ou par internet  
[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)



### ***Idée de cadeau***

Pensez à faire plaisir à ceux que vous aimez en leur offrant un bon pour un cours.

Renseignements au:

021 804 66 44  
Espace Prévention La Côte Morges

022 365 77 50  
Espace Prévention La Côte Nyon

Affranchir  
svp



Espace Prévention La Côte  
Place du Casino 1  
1110 Morges



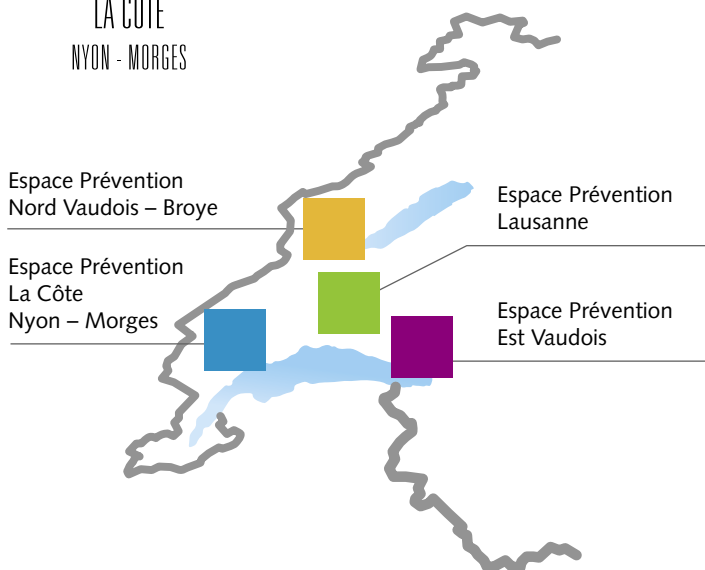


PRÉVENTION

LA CÔTE  
NYON - MORGES

# Espace Prévention La Côte Nyon – Morges

La santé pour tous  
[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)



ESPACE PRÉVENTION LA CÔTE  
Rue des Marchandises 17 – 1260 Nyon  
Tél. 022 365 77 50

Place du Casino 1 – 1110 Morges  
Tél. 021 804 66 44

[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)  
e-mail: [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)

