

PROGRAMME

Semaine en Santé du 10 au 14 octobre 2022



Lundi
10 octobre

11h – 16h Bus d'Unisanté

Bilan santé de 30 min. Information et inscription : bus.unisante.ch ou 021 545 24 63

14h Balade accompagnée et commentée par M. Corajoud, géographe et écrivain

Tout public. Distance d'environ 4 km. Départ depuis la place François-Silvant, devant le bâtiment du Centre socioculturel. Inscription au 021 695 33 80

Mardi
11 octobre

9h – 16h Bus d'Unisanté

Bilan santé de 30 min. Information et inscription : bus.unisante.ch ou 021 545 24 63

20h – 22h Conférence « Soins palliatifs et fin de vie : s'informer et en parler »

par Mme Chelo Fernandez, infirmière clinicienne, responsable de mission à Palliative Vaud. Salle Federer (1^{er} étage) bâtiment du Centre socio-culturel. Inscription au 021 695 33 80

Mercredi
12 octobre

9h – 16h Bus d'Unisanté

Bilan santé de 30 min. Information et inscription : bus.unisante.ch ou 021 545 24 63

10h30 – 11h30 Initiation – cours de Pilates

Renforcement en douceur de la musculature. Adapté à tous les niveaux. Prendre un tapis de yoga ou un grand linge. Salle Federer (1^{er} étage) bâtiment du Centre socio culturel. Inscriptions sur www.urban-training.ch

14h – 16h Atelier gourmand AFIRO « l'Atelier Chocolat pour enfants »

Dès 8 ans. Les parents le souhaitant peuvent rester à proximité. Rdv au tea-room AFIRO, ch. de Champ-Colomb 10. Places limitées. Inscription avant le 7 octobre au 021 695 33 80

18h – 19h Initiation Urban Training

Marche et exercices en plein air. Départ en tenue de sport depuis la place François-Silvant, devant le bâtiment du Centre socioculturel. Inscriptions sur www.urban-training.ch

20h – 22h Conférence « Self-défense mental »

par M. Ben Campagna, coach, formateur expert en santé mentale et réaction de changement Salle Federer (1^{er} étage) bâtiment du Centre socio-culturel. Inscription au 021 695 33 80

Jeudi
13 octobre

9h – 12h Bus d'Unisanté

Bilan santé de 30 min. Information et inscription : bus.unisante.ch ou 021 545 24 63

18h30 – 21h Atelier gourmand AFIRO « le menu zéro déchet »

Découvrez deux recettes originales autour de produits qui seront cuisinés de A à Z sans générer de déchet. Rdv au tea-room AFIRO, ch. de Champ-Colomb 10. Enfants bienvenus avec leurs parents dès 8 ans. Places limitées. Inscription avant le 7 octobre au 021 695 33 80

Vendredi
14 octobre

18h – 19h30 Initiation à la méditation pleine conscience

par Mme Juliette Gross, instructrice MBSR. Tout public. Salle Federer (1^{er} étage) bâtiment du Centre socio-culturel. Inscription au 021 695 33 80