

LE *santé* MOIS *bien-être*

UNE REMISE EN FORME AVANT L'ÉTÉ

DU 26 MARS
AU 23 AVRIL 2023



Des activités
dans toute la ville!

- 1 Bowling de Gland**
Initiation au bowling
- 2 Parking de Montoly**
Marche
Gland Spring Run
- 3 En bord – Centre sportif**
Préparation à la Gland Spring Run
- 4 Salle Communale**
Dîner Quizz : Incollable sur ma Santé !
- 5 Collège de Mauverney**
A Préparation à la Gland Spring Run
B Fitgym – Découverte
- 6 CMS de Gland Ville – Eikenøtt**
Conférences
- 7 Parking du refuge de Gland**
Marche
- 8 Spinbox Studio**
Initiation au spinnina (vélo cardio-vasculaire)



LE MOIS *santé* bien-être

DURANT TOUTE
LA PÉRIODE
(MARS-AVRIL)



Initiation au spinning

Spinbox Studio, Gland

Informations + inscriptions:
www.spinboxstudio.com

Des activités
pour tous

Enfants / familles

Adultes

Seniors

MARS

26

10h-12h | 🌱 | 1

Initiation au bowling

Bowling de Gland

Informations + inscriptions:
Page Bouge!

28

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Mauverney A

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch

19h30-20h45 | 🌱 | 5

Fitgym – Découverte

Mauverney B

Informations + inscriptions:
Tél. 021 804 66 44
www.espace-prevention-lacote.ch

29

17h30-18h30 | 🌱 | 6

Santé mentale à domicile: quelle aide et quel accompagnement au quotidien ?

CMS de Gland Ville

Conférence d'infirmiers en santé mentale
du CMS sur le bien-être et la santé
mentale à domicile.

Informations: sante@gland.ch

Gratuit et sans inscription.

30

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Centre sportif d'En Bord

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch

AVRIL

4

13h30-15h30 | 🌱 | 7

Marche

Parking du refuge de Gland

Informations + inscriptions:
Tél. 079 374 45 11

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Mauverney A

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch

19h30-20h45 | 🌱 | 5

Fitgym – Découverte

Mauverney B

Informations + inscriptions:
Tél. 021 804 66 44
www.espace-prevention-lacote.ch

6 + 11

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Centre sportif d'En Bord

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch

12

17h30-18h30 | 🌱 | 6

Viellir en bonne santé: rester actif dans ses activités et limiter le risque de chute

CMS de Gland Ville

Conférence d'ergothérapeutes du CMS
sur le bien vieillir et le maintien à domicile
en toute sécurité.

Informations: sante@gland.ch

Gratuit et sans inscription.

19

9h15-10h15 | 🌱 | 2

Marche

Parking de Montoly

Informations + inscriptions:
Tél. 079 374 45 11

18h-20h | 🌱 | 4

Dîner Quizz: Incollable sur ma Santé !

Salle communale de Gland

Un buffet repas vous sera servi.
Durant le repas un jeu est proposé
sur le thème de la santé pour
toutes et tous et à tout âge. Des *jokers*
experts dans le milieu de la santé
seront présents pour vous aiguiller.
En plus de partir avec des réponses,
chacun remportera un petit prix!

Participation au repas:
CHF 10.- / personne

Inscriptions conseillées:

20

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Centre sportif d'En Bord

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch

23

13h-15h30 | 🌱 | 2

Gland Spring Run

Parking de Montoly

Informations + inscriptions:
www.glandspringrun.ch

5

17h30-18h30 | 🌱 | 6

Collations saines pour tous

CMS de Gland Ville

Conférence d'une diététicienne
d'Espace Prévention la Côte sur
les astuces et idées pour composer
des collations variées, rassasiantes
et avec des produits régionaux
et de saison.

Informations: sante@gland.ch
Gratuit et sans inscription.

13 + 18

19h-20h | 🌱 | 3

Préparation à la Gland Spring Run

Centre sportif d'En Bord

Informations + inscriptions:
lafouléeglandoise.ch



Informations: sante@gland.ch

Organisé avec Espace Prévention la Côte.

Scannez le QR code
pour rester informé !

