

### Semaine en santé du 9 au 13 octobre 2023

La Semaine en santé a fait son retour pour une troisième édition.

### Programme









Lundi 9 octobre

Bus d'Unisanté 🎒 Flyer

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

63.

14h – 16h Atelier séniors FRC « Du magasin à l'assiette : trouver son équilibre » 🔼

#### Flyer

Proposé par l'Association « Fédération romande des consommateurs FRC Vaud ». Inscription au 021 695 33 80.

19h Conférence M. Niels Weber, Psychologue-Psychothérapeute, spécialisé en hyperconnectivité (soirée spéciale 4 -10 ans) Flyer

Espace Nicollier, sans inscription.

# Bus d'Unisanté 🎒 Flyer



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

### 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.urbantraining.ch.

18h – 19h30 Initiation à la méditation pleine conscience par Mme Juliette Gross, instructrice MBSR. Tout public. Salle Federer (1er étage) bâtiment du Centre socioculturel. Inscription au 021 695

#### Mardi 10 octobre

33 80.

### Mercredi 11 octobre

# Bus d'Unisanté Plyer



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

### 15h – 17h Atelier pâtisserie AFIRO « cakes et sablés »

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 9 octobre au 021 695 33 80.

19h Conférence M. Niels Weber, Psychologue-Psychothérapeute, spécialisé en hyperconnectivité (soirée spéciale ados) Flyer

Espace Nicollier, sans inscription.

### Jeudi 12 octobre

# Bus d'Unisanté 🌆



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

### 20h Conférence « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sommeil »

Par le Prof. Raphael Heinzer, Professeur associé et médecin chef, Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil

(CIRS).
Salle Federer (1er étage),
bâtiment du Centre
socioculturel.
Inscription au 021 695 33 80.

Vendredi 13 octobre

### ! ANNULEE!

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

### **Prochaines conférences**

A venir.

## Historique des conférences

### 28 février 2024

Ateliers et conférences « Pour des sourires en santé ».

12 octobre 2022



11 octobre 2022

Soins palliatifs et fin de vie : s'informer et en parler

21 septembre 2021
La durabilité et la place de l'activité physique
Présentation Présentation
23 septembre 2021
Alimentation et durabilité
Présentation Présentation
Jeudi 7 novembre 2019 :
Tiques, grippe, faut-il se vacciner?
Présentation sur les tiques
Présentation sur la grippe
Jeudi 10 octobre 2019 :
Le sport, la nutrition: mode de vie
Jeudi 4 avril 2019 :
Traitement de la douleur et hypnose
11 octobre 2018 :

Conférence "Comment se faciliter la vie malgré les rhumatismes"
12 juin 2018 :
Manger équilibréun plaisir pas si sorcier !
Présentation Présentation
22 mars 2018 :
Bien vieillir dans son corps et sa tête - Conseils pour stimuler sa mémoire et rester en bonne forme physique
Présentation Présentation
28 septembre 2017 :
Les yeux des enfants : comment détecter les problèmes visuels chez les tout-petits et pourquoi c'est important !
22 juin 2017 :
22 juin 2017 - Dormir mal ce n'est pas normal!
Présentation Présentation

<u>.</u>

2 mars 2017 :
La bouche de nos enfants : un trésor à sauvegarder !
Présentation de Celso Varandas Da Costa - Hygiéniste dentaire  Présentation "La bouche de nos enfants, un trésor à sauvegarder partie I"  Présentation "La bouche de nos enfants, un trésor à sauvegarder partie II"
10 novembre 2016 :
Que faire pour prévenir et détecter les cancers ?
Présentation - Que faire pour prévenir et détecter les cancers de la peau ?  Présentation - Cancer colorectal
15 septembre 2016 :
Histoires de PARENTS
16 juin 2016 :
Moi je veux rester à la maison
Présentation - Prévention des troubles cognitifs  Présentation - Rester autonome lorsqu'on vieillit et que la vue baisse
10 mars 2016 :

Comment préserver ou améliorer sa santé ?

- Présentation Comment préserver ou améliorer sa santé?
- Ouvrages de références

### 29 octobre 2015:

- Accidents au quotiden, bien agir
- Présentation Accidents dentaires
- Présentation Plaies et pharmacie de ménage
- Check-list pharmacie de ménage

### 18 juin 2015:

- Urgence, les bons réflexes
- Présentation Organisation des urgences
- Présentation Les premiers secours à la portée de tous
- Présentation Fonctionnement de la chaîne des urgences

Le groupe est composé de :

## Partenaires indépendants

Domaine	Nom du participant	Entité
Clinique dentaire	Laura Musat	Adent Cliniques Dentaires Groupe SA
Clinique dentaire	Maria Tiotiu	Ardentis Clinique Dentaire EPFL
Orthodontie	Giuseppe Mercuri	Mercuri Orthodontie Sàrl
Généraliste	Alix Aubert	Cabinet indépendant
Samaritains	Jean-Claude Schweizer	Association cantonale vaudoise des samaritains
Samaritains	Stéphane Jordan	Association cantonale vaudoise des samaritains
Centre médical	Caroline Boesch	Ensemble Hospitalier de la Côte
Pédiatrie	Yvonne Bérard	Cabinet indépendant
Pharmacie	Shida Zen- Ruffinen	Pharmacie Amavita Croset
Canton	Loreene Casteyde	Unisanté, Département de promotion de la santé et de préventions - Secteur Interventions communautaires
Centre médical	Marie France Boulc'h	APREMADOL – Association pour

la prévention et le

maintien à domicile dans

l'Ouest Lausannois

Pédiatrie Chiara Giracasa Cabinet

indépendant

Association de Comité Association 55+

seniors d'Ecublens

Commune Axel Noverraz Chef du Service

des activités scolaires et parascolaires

Serge Nicod Chef du Service

des affaires sociales,

familiales et du

logement

EMS Céline Neri Responsable

service hôtelier et socio-culturel EMS Clair-Soleil

### **Partenaires collectifs**





















C'est en automne 2014, à l'occasion d'une rencontre avec les établissements hospitaliers de la Côte (EHC) qui avaient récemment ouvert un centre médical sur le campus de l'EPFL, que l'impulsion fut donnée pour créer *Ecublens en santé*.

Ainsi, après avoir invité les acteurs de la santé installés à Ecublens, un groupe de travail a été constitué et réuni pour la première fois le 4 mars 2015. A l'issue de cette séance, durant laquelle sont ressortis plusieurs thèmes à traiter, une première conférence a été organisée le 18 juin 2015.

Toutes les activités se veulent gratuites et tout public.