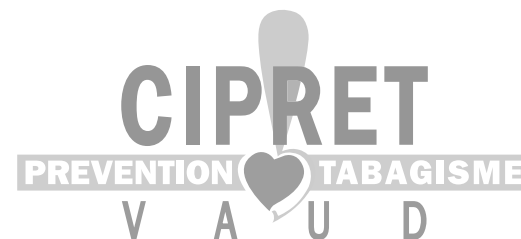


JE BOUGÉ

- 10h** **Accueil et animation par le clown Isidore**
(animation toute la journée)
- 10h - 12h** **Penalties**
Tirs au but et dédicaces des champions
- 11h - 12h** **Découvertes « Allez Hop! »**
Frisbee pour les enfants
- 11h - 12h** **Swin-golf**
Golf en liberté : une balle molle et un seul club (canne) sur une prairie naturelle
- 13h - 14h** **Walking « Allez Hop! »**
Marche dynamique pour tous
- 14h - 16h** **Penalties**
Tirs au but et dédicaces des champions
- 14h - 15h** **Swin-golf**
Golf en liberté : une balle molle et un seul club (canne) sur une prairie naturelle
- 15h - 16h** **Walking « Allez Hop! »**
Marche dynamique pour tous
- 15h15 - 15h45** **Danse en ligne « Allez Hop! »**
Cours ouvert à tous
- 15h30 - 16h30** **Découvertes « Allez Hop! »**
Courses d'orientation pour tous
- 16h30** **Tirage au sort des concours**
de la journée, remise des prix
- 17h** **Clôture de la journée**

animations gratuites - tables pour pic-nic

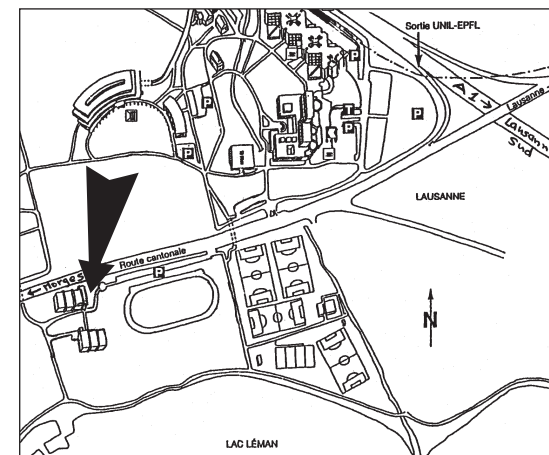
le sport et le tabac... **JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC**



**Samedi 1er juin 2002 - dès 10 heures
DORIGNY**

sur les terrains de sport
de l'Université
de Lausanne
et de l'Ecole
polytechnique fédérale
à Dorigny

sous couvert
en cas de pluie



Plusieurs prix dont
500.--pour ceux qui arrêteront de fumer ce jour (tirage au sort)



rivella

NOVARTIS

gsk
GlaxoSmithKline

PHARMACIA

JE ME TESTE

Je fume

Test du monoxyde de carbone par le Cipret-Vaud

Je bouge peu

Tests de dépistage des maladies cardiovasculaires par l'équipe "entreprises" de la FVLS : taille, poids, tension artérielle, cholestérol, indice de masse corporelle

Je marche peu

Test de marche rapide par Pro Senectute Vaud sous contrôle médical, pour les personnes dès 55 ans (dès 14h.)

Et ma glycémie?

Test de glycémie par l' Association Vaudoise du Diabète pour les personnes dès 45 ans

Je veux arrêter

Conseils à la désaccoutumance par un médecin spécialiste du CHUV / Policlinique médicale universitaire

Je ne veux pas grossir

Arrêt du tabac et prise de poids: conseils alimentaires par une diététicienne

Tests gratuits

JE JOUE

Jeu "Parcours Santé": réponses auprès des divers stands d'information

- 1. Centre d'Information pour la PREvention du Tabagisme dans le canton de Vaud (CIPRET-Vaud)** (021 601 06 66)
Aide à l'arrêt, protection des non-fumeurs, "bébé non-fumeur", "entreprise sans fumée mais pas sans fumeurs".
- 2. Ligue Vaudoise contre le Rhumatisme (LVR)** (021 623 37 47)
Offre de cours, prévention des maux de dos: "Backademy".
- 3. Pro Senectute Vaud et Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées (FVGA)** (021 646 17 21)
"Pass'sport Senior": offre d'activités de mise en mouvement et convivialité dès 55 ans. Séjours et événements de marche.
- 4. Fondation de la Mucoviscidose / Association du Marchethon** (021 623 37 17) Informations sur la maladie et le soutien financier pour les adolescents et adultes atteints de mucoviscidose.
- 5. Association Vaudoise du Diabète (AVD)** (021 657 19 20)
Renseigne les personnes diabétiques et le public, favorise la prévention et la détection du diabète.
- 6. « Allez Hop ! »** (021 601 06 66)
Offre de cours: AquaGym, Découvertes, Fitgym, Walking, Mouvement en entreprise.
- 7. Espaces Prévention** Lausanne (021 644 04 24), Morges (021 804 66 44), Nyon (022 361 72 72), Yverdon (0844 811 721), Vevey (021 925 00 77), Aigle (024 468 40 40)
Informations sur les offres de cours tout public des Espaces Prévention.
Jeu-Test: "Des parfums et des goûts".
- 8. "J'arrête, je bouge et je mange"** (021 623 37 37)
Une diététicienne propose des conseils nutritionnels liés à l'activité physique et la prise de poids lors de l'arrêt du tabac.
Association Fourchette Verte: liste des restaurants qui servent un plat du jour équilibré dans un espace sans fumée.
- 9. Fondation pour l'animation socioculturelle lausannoise (FASL)** (021 626 43 70) Activités et événements pour la prévention, l'intégration et la compétence sociale, la promotion de la solidarité sociale et culturelle.
- 10. Institut de physiologie** (021 692 55 63)
Mesure de l'activité physique journalière

Organisation: Cipret-Vaud (021 601 06 66) et Fédération Vaudoise de Ligues de la Santé (021 623 37 37)