Cours de Yoga

Salle communale de Jouxtens-Mézery
Chemin de Beau-Cèdre 1 – 1008 Jouxtens

- Lundi 18h30 et 20h
- Mardi 18h30 et 20h
- Jeudi 8h45 et 10h

NOUVEAU cours jeudi 8h45

Salle communale sous l'église de Saint-Etienne
Chemin du Vieux-Collège 3 – 1008 Prilly

- Lundi 20h

Salle de gymnastique de Fontadel
Accès par chemin de l'Union 5 – 1008 Prilly

- Jeudi 12h15

Infos, inscriptions, tarif:
Sandra Burkhard 079 297 36 61
yoga.afpj@gmail.com Fr. 11.–/heure

Cours de Qi Gong

Salle communale de Jouxtens-Mézery
Chemin de Beau-Cèdre 1 – 1008 Jouxtens

- Lundi 9h05 et 10h10

Salle de gymnastique de Fontadel
Accès par chemin de l'Union 5 – 1008 Prilly

- Lundi 12h15

Infos, inscriptions, tarif:
Caroline Di Milla 021 624 27 81 (dès 18h)
qigong.afpj@gmail.com Fr. 11.–/heure

Cours de Gym-Danse

Gymnastique douce:

- Lundi 18h30 – collège de Fontadel

Fitness doux, GRS, renforcement:

- Mardi 18h15 – collège de Mont-Goulin
- Mercredi 14h15 – collège de Jolimont

Gym bien-être, aérobic, stretching:

- Jeudi 20h – collège de Jolimont

Infos, inscriptions, tarif:
Jacklyn Nicolet 079 388 09 55
jacklyn@netplus.ch Fr. 130.–/semestre

Pilates:

- Mercredi 18h et 19h – collège de Jolimont

Infos, inscriptions, tarif:
Gaëlle Gasser 079 129 56 49
pilates.afpj@gmail.com Fr. 160.–/semestre

Zumba adultes et ados:

- Mardi 19h – Espace Rencontre
  Route de Cossonay 28B – Prilly – sous-sol Coop

Infos, inscriptions, tarif:
Anna Martins 076 391 21 07
zumba.afpj@gmail.com Fr. 160.–/semestre
3 cours par mois environ

Cours de Méditation Pleine Conscience

Amener plus de présence, de bienveillance et de calme dans son quotidien.

- Session d'automne:
  – Cours d'essai gratuit le 13 septembre 2023
  – 8 cours dès le 20 sept. (sauf vacances scolaires)
- Session de printemps:
  – Cours d'essai gratuit le 6 mars 2024
  – 8 cours dès le 13 mars (sauf vacances scolaires)

Infos, inscriptions, tarif:
Natalie Emch 079 759 90 59
pleineconscience.afpj@gmail.com
Les cours ont lieu à Espace Rencontre – Route de Cossonay 28b – sous-sol Coop – 1008 Prilly. Les mercredis de 19h à 20h30. Fr. 200.– la session de 8 cours.

Ateliers Gordon

Communiquer en famille, ça s'apprend!

Je travaille avec les familles pour leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour résoudre les problèmes de manière autonome et construire des relations plus saines à long terme. Chaque famille a le potentiel d'améliorer sa communication et de construire des relations plus harmonieuses.

Infos, inscriptions, tarif:
Siriane Laouadi 078 730 02 16
siriane.l@gmail.com www.parlons-famille.ch
www.lesateliersgordon.org
Les 8 oct., 5 nov., 10 déc. et 14 janv. de 9h30 à 16h30 à Castelmont à Prilly. Fr. 380.– (600.–/couple) 1er module gratuit et sans engagement

Bénévolat et transports

Besoin d'aide pour un transport de personne?

Notre service effectue des transports médicaux et sociaux (médecin, UAT, courses, coiffeur, etc.).

Une participation financière est facturée aux usagers, les membres de l'Association familiale bénéficient d'un tarif préférentiel.

Nous avons besoin de bénévoles.

Vous avez envie d'aider et disposez d'un peu de temps libre? Nous avons besoin de chauffeurs (défrayés Fr. 1.–/km) et de coordinateurs pour la planification des transports.

Infos, réservation:
André Aprile 077 478 80 33
benevolat.afpj@gmail.com

Ma santé, ma priorité

L'ancienne version de VOUS vous manque?

Vous avez l'impression de manquer d'énergie et de ne pas pouvoir la retrouver, vous avez du mal à rentrer dans vos vêtements, et vous vous sentez perdant face à la douleur et vous voulez vous sentir mieux en général?

Quatre ateliers pour mettre l'accent sur une vie plus longue et plus saine selon une méthode scientifiquement prouvée.

Infos, inscriptions, tarif:
Nathalie Shalofsky Sissener 079 689 61 51
nathalieshalofsky@gmail.com
Les 15-22-29 janvier et 5 février 2024 de 20h à 21h30 à Castelmont Prilly
Tarif: Fr. 160.– (premier atelier offert si inscription aux 4)

Boost ta concentration grâce au Yoga

Un outil pour aider votre enfant à se concentrer:

La pratique du yoga permet aux enfants de se poser et de prendre le temps de s'observer; comment je respire, comment je bouge intérieurement et extérieurement. Cela développe leur présence à eux-mêmes, ce qui leur permet d'accéder plus facilement à leurs ressources pour dépasser des peurs, de la tristesse et de retrouver le calme et la joie.

Le Yoga pour enfants est abordé de manière ludique et néanmoins sérieuse!

Infos, inscriptions, tarif:

Enfants de 3 à 6 P — Jeudi à 17 h 30 (50')
Salle du centre paroissial de Saint-Etienne – Prilly
Dès le 7 septembre 2023 — 1er cours d'essai gratuit
Nicole Spring — 079 614 92 22
nicole@spring-family.ch — Fr. 120.– session de 8 cours

Zumba Kids

Un cours dynamique pour enfants:

Bouger sur de la musique entraînante, se défouler, transpirer et apprendre des chorégraphies simples et ludiques.

Infos, inscriptions, tarif:

Enfants de 7 à 14 ans — Mardi à 17 h 15
Collège de Mont-Goulin — 076 391 21 07
Anna Martins
zumba.afpj@gmail.com — Fr. 160.–/semestre

Jardin d'enfants Amadou

Le jardin d'enfants offre un accueil de qualité aux enfants de 30 mois jusqu'à leur entrée à l'école.

Il favorise la socialisation et l'intégration des enfants et de leur famille.

Il bénéficie d'un grand espace extérieur permettant aux enfants de jouer, grimper, pédaler, courir, sauter, etc.

Horaires:
Lundi, mardi, jeudi et vendredi
8 h 30 – 11 h 45 et 13 h 30 – 16 h 45
Mercredi
8 h 30 – 11 h 45
Fermé pendant les vacances scolaires

Visitez la chaîne YouTube «jardin d'enfants Amadou»

Infos, inscriptions:

Ana Batata — 021 625 68 85
amadouprilly@bluewin.ch
Avenue du Château 1 – Prilly — Tarifs: voir site internet

Ecrivain public

Nous proposons une aide administrative telle que:

- Explication d'un courrier reçu
- Rédaction de correspondance
- Documents administratifs
- Orientation vers un service, un organisme, etc.

Infos, rendez-vous, tarif:

Anne Meier — 077 495 37 12
afp.secretariat@bluewin.ch
Fr. 15.–/lettre ou ½ heure d'entretien

Ludothèque

Location de jeux et jouets, jeux de société, espace de jeu sur place, conseils.

Horaires:
Mardi 16 h – 18 h
Mercredi 9 h 30 – 11 h 30
Vendredi 16 h – 18 h
Fermé pendant les vacances scolaires

Fête ton anniversaire à la ludothèque!

Anniversaires à thème, animations autour du jeu, possibilité de profiter du jardin. Apporte ton gâteau et tes boissons.

Mercredi: Fr. 100.–
Week-end: Fr. 150.–

Recherche ludothécaires bénévoles

Donnez un peu de votre temps, quelques heures par mois pour assurer les heures d'ouverture.

Infos, inscriptions:

Sihem Bessa — 076 258 34 61
afp.ludotheque@bluewin.ch
Avenue du Château 1 – Prilly
021 625 02 10 (pendant les heures d'ouverture)

Infos générales

- Toutes nos prestations sont réservées à nos membres, excepté le transport de personnes effectué par le Bénévolat
- Nos activités sont suspendues pendant les vacances scolaires
- Cotisation membre: Fr. 40.–/année scolaire
- Secrétariat ouvert les jeudis de 8 h 30 à 12 h au 021 624 70 47

ASSOCIATION FAMILIALE Prilly / Jouxtens-Mézery

60 ans

2023 - 2024

www.association familiale.ch
afp.secretariat@bluewin.ch
021 624 70 47

efv entraide familiale vaudoise

VILLE DE PRILLY

LOTERIE ROMANDE