

Janvier — juin 2024

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Programme des activités : Nord vaudois

Districts de Broye-Vully,  
Jura-Nord vaudois

Rejoignez-  
nous!



canton de Vaud  
[vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)

# Créons ensemble votre projet de vie à domicile

SOINS, AIDE ET SERVICES À DOMICILE

Depuis 2015, Home Assistance a apporté son soutien à plus de **5'000** résidents de la région lausannoise.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour une discussion personnelle concernant **vos besoins**.



Prestations  
médicales



Accompagnement  
en fin de vie



Prestations  
de service

**Nos prestations médicales sont prises en charge par l'assurance maladie**

**0800 94 94 94**

**021 601 70 00**

**info@homeassistance.ch**

**www.homeassistance.ch**

# Edito

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons le programme régional d'activités pour les mois de janvier à juin 2024. Au cours de cette première moitié de l'année, votre région accueillera de nombreuses activités dans des domaines variés, pour découvrir, apprendre, bouger, mais surtout se rencontrer.

Ce programme diversifié reflète la richesse de notre offre sur tout le territoire vaudois et nous nous réjouissons de vous retrouver à l'une ou l'autre de ces occasions !

**Tristan Gratier**  
Directeur



## Informations générales

### Un programme des activités par région

Quatre publications représentent chacune une région : Lausanne, Nord vaudois, Est vaudois, Ouest vaudois. Elles sont publiées deux fois par an, pour les périodes de janvier à juin et juillet à décembre.

### Inscriptions

Si vous désirez vous inscrire à l'une des prestations proposées, nous vous prions de vous annoncer auprès de la personne de référence mentionnée de l'activité concernée. Merci de privilégier l'utilisation de l'e-mail, quand cela est possible.

### Subventions et aide financière

L'Office fédéral des assurances sociales subventionne partiellement les activités indiquées  car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Le prix d'une activité ne doit empêcher personne de participer. Notre service social est à disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

## Modalités Mouvement et sport — Excursions et séjours

Les principes suivants régissent l'organisation des cours du domaine Mouvement et sport ainsi que les excursions et séjours. Les conditions générales complètes sont à disposition sur demande auprès de notre réception.

	Mouvement et sport	Excursions et séjours
Inscription	Téléphone : 021 646 17 21 E-mail : <a href="mailto:info@vd.prosenectute.ch">info@vd.prosenectute.ch</a> Formulaire sur l'activité concernée : <a href="http://www.vd.prosenectute.ch">www.vd.prosenectute.ch</a> Dans la mesure des places disponibles.	
Abonnement	Semestriel, séance d'essai incluse	Non proposé
Confirmation écrite par Pro Senectute Vaud	2 semaines avant le début du cours	- 10 jours avant un séjour - 5 jours avant une excursion
Facturation	Prestations calculées TVA incluse	
Délais et frais en cas d'annulation par le participant (basé en % du prix de la prestation)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Moins de 10 jours ouvrables avant le début du cours : 30 %</li><li>- Si le cours a déjà commencé : 100 %</li><li>- Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Après la confirmation, pour les séjours en Suisse (30 %) ou à l'étranger (100 %)</li><li>- Dans les 48h avant l'excursion : 100 %</li><li>- Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical</li></ul>
Demande d'annulation par le participant	Sous forme écrite, par courrier ou e-mail (date de réception faisant foi)	
Annulation par Pro Senectute Vaud	Droit d'annulation en cas de participation insuffisante. Le montant versé est remboursé.	
Assurance et responsabilité	Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance accident. Pro Senectute Vaud ne prend aucune responsabilité en cas de vols ou autres sinistres.	



Entreprise familiale depuis 1993

A black and white photograph of a woman with blonde hair, smiling, sitting on a white vertical lift device. She is holding a bouquet of flowers. The device is positioned on a staircase. The background shows a modern interior with a window and curtains.

# LIFT VERTICAL SIÈGE OU PLATEFORME

**CONSEILS SUR SITE**

**DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT**

**INSTALLATION ET ENTRETIEN**

**DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE**

**T +41 21 887 02 10**

**info@meditec.ch · www.meditec.ch**

The LIFT logo, consisting of a stylized purple square icon followed by the word "LIFT" in a bold, dark purple font.

**LIFT**

# Sommaire

Informations générales.....	3
-----------------------------	---

---

## Mouvement et sport

<b>Randonnée .....</b>	<b>9</b>
Marche.....	9
<b>Fitness et gymnastique.....</b>	<b>9</b>
Entraînement urbain.....	9
Gymnastique.....	11
<b>Activités physiques douces .....</b>	<b>13</b>
DomiGym.....	13
Equilibr'Age .....	13
Tai-chi .....	14
Balades accompagnées.....	15
Yoga.....	15
Rendez-vous pour rire.....	15
<b>Danse .....</b>	<b>16</b>
Danses de tous pays.....	16
<b>Sports d'hiver .....</b>	<b>16</b>
Raquette .....	16
<b>Sports aquatiques .....</b>	<b>17</b>
Aquagym.....	17

---

## Formation et information

<b>Ordinateurs, mobile et internet.....</b>	<b>19</b>
Cours d'informatique à domicile.....	19
Permanences numériques.....	19
Formation en ligne Swisscom Campus .....	20
<b>Conférences Info-seniors et ateliers.....</b>	<b>22</b>

## Culture et rencontre

Tables conviviales .....	25
Créativité et arts .....	31
Cours et rendez-vous créatifs .....	31
Rendez-vous culture .....	31
<b>Rendez-vous jeux .....</b>	<b>31</b>
Tournois itinérants de jass .....	32
<b>Excursions et séjours.....</b>	<b>34</b>
Excursions accompagnées .....	34
Séjour jass.....	39
Séjour à Igea Marina.....	40

## Bien-être

Soins podologiques .....	42
--------------------------	----

## Projets communautaires

Divers .....	45
--------------	----

## Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales .....	48
Adresses utiles régionales.....	49
Adresses utiles.....	50

Pro Senectute Vaud s'engage à réduire son impact sur l'environnement en utilisant des papiers issus d'une gestion durable des forêts.





# Mouvement et sport

La pratique d'une activité physique modérée et régulière, tout comme une alimentation appropriée, fait partie intégrante d'une bonne hygiène de vie.

C'est surtout une clé essentielle pour maintenir son capital santé et s'assurer une meilleure qualité de vie en prenant de l'âge.

## Information

Plusieurs cours d'activité physique affichent complet, dans diverses disciplines. C'est une bonne nouvelle pour notre association et les nombreux seniors qui bougent avec nous chaque semaine, mais nous regrettons de ne pouvoir répondre positivement à toutes les demandes qui nous parviennent.

En effet, ouvrir de nouveaux cours implique de trouver des lieux adéquats, des intervenants formés et compétents ainsi que des financements, démarches qui n'aboutissent pas forcément.

Si le cours qui vous intéresse n'accueille pas de nouveaux participants pour l'instant, vous pouvez nous contacter pour vous inscrire sur une liste d'attente et nous ne manquerons pas de vous informer si une place se libère ou si nous parvenons à ouvrir une offre similaire. Merci de votre compréhension !

## Randonnée

## Marche

### Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · vturin@bluewin.ch

## Fitness et gymnastique

## Entraînement urbain +

### Lucens

Grande salle, à côté du parking

Lundi de 14h à 15h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

## Fitness et gymnastique

### Entrainement urbain

#### Payerne

Parking du stade, Av. du Stade 5

Lundi de 9h30 à 10h30

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Laurence Cordey

---

#### Yverdon-les-Bains

Skatepark derrière la patinoire, Av. de l'Hippodrome 1

Lundi de 10h30 à 11h30

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Laura Beauverd



## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Chavornay

Centre REACTYV 8, Rte d'Yverdon 22

**Vendredi de 10h15 à 11h15**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Yann Mathez

---

#### Chesalles-sur-Moudon

Grande salle, Ch. de Perrey-Very

**Mardi de 9h15 à 10h15**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

---

#### Lucens

Ancien Collège de l'Hôtel de Ville, Rue des Greniers 8

**Mardi de 14h à 15h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

---

#### Montcherand

Grande salle, Les Trésys

**Lundi de 15h30 à 16h30**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

---

#### Payerne

Salle polyvalente de la Nouvelle Promenade

Av. de la Promenade 11

**Lundi de 16h à 17h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Claudia Soler

RABAIS SPÉCIAL AVS\*

**-15%**

**+DE 70 SALLES  
1 SEUL ABO  
1 OBJECTIF :  
LE VÔTRE**

[www.letsfitness.ch](http://www.letsfitness.ch)

**ENERGY**

**IS FOR EVERYONE**

Optez pour une activité physique régulière,  
**Venez faire le plein d'énergie.**

\* Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la  
souscription d'un ABO 12 mois. Validité : 31/12/2024

**LET'S GO**  
**FITNESS**

## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Lundi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Susanne Labarraque

---

Maison de Paroisse, Rue Pestalozzi 6

Mardi de 9h15 à 10h15 (groupe I – complet),

Mardi de 10h30 à 11h30 (groupe II)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Caroline Brem

---

## Activités physiques douces

### DomiGym

### DomiGym

#### Gymnastique à domicile sur abonnement de 10 séances

En individuel : CHF 30.- la séance

En duo : CHF 20.- la séance, par personne

À 3 ou 4 personnes : CHF 15.- la séance, par personne

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

---



### Equibr'Age +

Des exercices à apprendre en groupe et à pratiquer chez soi, qui permettent de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre, pour plus de mobilité, de sécurité et d'autonomie au quotidien.

#### Yverdon-les-Bains

Unisanté, site Nord Vaudois, Rue du Pré 2

Lundi de 14h30 à 15h30 (groupe I – complet),

de 16h à 17h (groupe II – complet)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Prisca Jacquier

## Activités physiques douces



## Equibr'Age +

### Moudon

Salle du Poyet, Rue du Poyet 3

Jeudi de 10h30 à 11h30

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

## Tai-chi +

### Orbe

Fondation La Rochette, Av. de Thienne 14

Lundi de 9h à 10h (groupe I – complet),

de 10h15 à 11h15 (groupe II – complet)

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Florence Terrier-Nardin

### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Mercredi de 9h à 10h (groupe I – complet),

de 10h15 à 11h15 (groupe II – complet)

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Florence Terrier-Nardin

PUBLICITÉ

 **CRÉMATOIRE ANIMALIER  
DE LAUSANNE**

Route de Vidy 8  
1007 Lausanne  
021/ 625 12 12  
crematoire@svpa.ch

*Mon dernier hommage  
à un être de coeur ...*

## Activités physiques douces

### Balades accompagnées +

#### Orbe

Av. de Thienne 14

Mardi de 13h30 à 15h

Gratuit, sur inscription

Inscription et responsable · Danielle Gavin

079 274 06 19

---

#### Yverdon-les-Bains

Devant la Migros, Rue de Neuchâtel 3

Jeudi à 15h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Patricia Conus · 079 915 76 62

Responsable · Margrith Sturzenegger

---

### Yoga

#### Yverdon-les-Bains

Espace Yoga, Rue du Four 2

Lundi de 10h45 à 11h45 (complet)

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Barbara Taquin

---

## Activités physiques douces

### Rendez-vous pour rire +

#### Yverdon-les-Bains

Rue d'Orbe 16

Mercredi de 10h à 12h

CHF 10.- · Lucienne Gorsatt · 076 497 31 10

lucienne.gorsatt@gmail.com

## Danse

### Danses de tous pays +

#### Le Sentier

Centre sportif Vallée de Joux, Rue du Centre sportif 1

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Antoinette Vaucher

---

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Mardi 2x par mois de 14h15 à 16h15 (groupe I),

jeudi 2x par mois de 14h15 à 16h15 (groupe II)

CHF 16.- la séance de 2 heures,

sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Lyllette Besancet

---

## Sports d'hiver

### Raquette

#### Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · vturin@bluewin.ch

---

## Sports aquatiques

### Aquagym +

#### Moudon

Piscine scolaire, Av. de Lucens 3B

Lundi de 16h30 à 17h15 (complet)

CHF 9.- la séance, sur abonnement semestriel,  
entrée à la piscine en sus

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marylou Trolliet



Inscription et informations :  
[www.vd.prosenectute.ch/club](http://www.vd.prosenectute.ch/club)  
021 646 17 21

# Rejoignez-nous !

Plus de liens, plus de vie, plus de voix,  
rejoignez le Club Pro Senectute Vaud !

Membre individuel CHF 35.-  
Membre « couple » CHF 40.-



**Le « ClubMag »**  
2x par an à domicile.

Dossiers, enquêtes, évasion,  
portraits, informations  
pratiques : pour profiter  
pleinement de sa retraite.



**Des événements diversifiés**  
pour rencontrer d'autres  
membres, échanger et nouer  
de nouvelles amitiés.



**Des tarifs préférentiels**  
sur de nombreuses activités.

**Des offres exclusives** et des  
bons plans.



**La possibilité d'exprimer  
votre avis** sur des sujets  
qui vous concernent au  
quotidien.  
Un lien privilégié avec  
notre association.



# Formation et information

Il n'y a pas d'âge pour élargir ses horizons, développer de nouvelles connaissances et partager avec d'autres ses expériences.

## Ordinateurs, mobile et internet

### Cours d'informatique à domicile

Pour répondre aux besoins spécifiques des seniors, nous proposons des cours privés à domicile assurés par nos partenaires dans les différentes régions du canton.

CHF 90.- pour 90 minutes (durée minimale).

Frais de déplacement aller-retour facturés en sus (Tarif de CHF 10.- par tranche de 10 km, puis forfait de CHF 50.- au-delà de 40 km).

**Pour tout complément d'information, merci de contacter les animatrices régionales.**

---

#### Nord vaudois

Bornand IT · Christophe Bornand

079 880 73 60 · bornand-it@outlook.com

---

### Permanences numériques

Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ? Vous souhaitez réaliser une opération sans y parvenir ? Rejoignez les permanences numériques de Pro Senectute Vaud !

Des collaborateurs compétents vous attendent pour vous accompagner dans la recherche de solutions. Cette prestation est gratuite mais n'inclut pas l'insertion de données personnelles (données bancaires, mots de passe etc.).

**Pour connaître les dates et les lieux des prochaines permanences numériques près de chez vous, merci de contacter l'animatrice régionale concernée ou de consulter notre site internet [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch).**

## Ordinateurs, mobile et internet

### Formation en ligne Swisscom Campus

Le monde numérique progresse à très grands pas. Les smartphones et tablettes sont de plus en plus importants et utilisés quotidiennement. Ils sont donc idéals pour accéder et faire face à la technologie moderne.

Or les questions suivantes se posent :

- Comment s'informer sur des sujets importants et rester ainsi à jour ?
- À quel point suis-je en sécurité ?
- Comment protéger mes données personnelles ?

Saisissez l'occasion de suivre nos cours et séminaires en ligne et profitez de nos nombreuses années d'expérience dans l'utilisation des smartphones et la transmission de compétences médiatiques.

**Formations gratuites**, d'une durée de 45 minutes, ne nécessitent aucun pré-requis.

**Inscription en ligne** en scannant le code QR avec l'application « appareil photo » de votre smartphone ou de votre tablette.



---

#### L'intelligence artificielle (IA)

L'intelligence artificielle est bien installée dans notre quotidien depuis longtemps. Où l'IA est-elle utilisée ? Quelles sont les possibilités ? Qu'est-ce qui se cache derrière le chat GPT et comment l'utiliser ?



### L'héritage numérique

Un héritage numérique garantit que les données numériques personnelles et confidentielles restent protégées même après la mort. Qu'est-ce que cela signifie ? Pourquoi l'héritage numérique est-il important ? Comment s'y préparer ?



### La sphère privée sur internet

Lors de chacune de vos visites sur internet, vous laissez des traces. Vous vous exposez ainsi involontairement à un certain risque, et ce sur votre tablette et votre smartphone. Il existe toutefois des solutions pour protéger votre identité et vos données. Apprenez-en plus dans notre cours.

PUBLICITÉ

## Découvrez le blog seniors Parlons-en !

Vous êtes curieux·se ?  
Toujours à l'affut d'un bon plan ?  
Vous aimez connaître l'opinion  
d'autres seniors sur des sujets  
du quotidien ?



Devenez rédactrice ou rédacteur  
bénévole du BLOG seniors.

INFO   
SENIORS  
VAUD

Intéressé·e ?

Envoyez votre profil !

[info@infoseniorsvaud.ch](mailto:info@infoseniorsvaud.ch)

## Conférences Info-seniors et ateliers +

L'occasion d'en savoir davantage sur des thématiques comme la mobilité, l'habitat, la santé, les dispositions personnelles, les nouvelles technologies... et d'avoir des clés pour mieux vivre son quotidien.

### Deux formats à choix :

- Des conférences, suivies d'une collation, pour s'informer, poser des questions et échanger avec d'autres seniors.
- Des ateliers ou formations pratiques pour mieux comprendre, expérimenter en groupe et s'approprier quelques outils utiles pour améliorer sa qualité de vie à la retraite.

### Quelques exemples de thématiques ciblées en réponse à l'intérêt croissant des seniors pour le numérique :

- Recherche d'informations sur internet : comment faire le tri ?
- Achat de matériel informatique : comment faire le bon choix ?
- Mobilité et applications mobiles : les connaître pour mieux les utiliser
- Sécurité informatique : comment éviter les pièges et vous protéger contre le piratage ?
- Les risques d'internet et les moyens de se protéger
- Dossier électronique du patient : pourquoi et comment ouvrir le mien ?

### Programme sur

[www.vd.prosenectute.ch/formation-information](http://www.vd.prosenectute.ch/formation-information)

---

### Dates sur demande

Patricia Conus · 079 915 76 62

[patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)

Christine Logoz · 024 425 78 36

[christine.logoz@vd.prosenectute.ch](mailto:christine.logoz@vd.prosenectute.ch)

# NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Camille Embleton, Sabine Morex, Marielle Schopfer, Edwige Addor, Paula Aeschmann et Ariane de Bourbon Parme

neolife

entendre  
tout simplement

## À PROPOS DE NEOLIFE

Neolife a été fondée en 2015 par **Marie-Aurore Rochat-Smeyers**, audioprothésiste diplômée avec plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de l'audition.

L'approche traditionnelle en cabinet ne permettant pas de bien comprendre et de bien appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien, **Neolife vous offre un service exclusif à domicile.**



[www.neolife.ch](http://www.neolife.ch)

De cette manière, nous pouvons mieux comprendre votre environnement et ainsi vous conseiller de manière efficace.

**Neolife se déplace partout**, selon vos besoins : chez vous, sur votre lieu de travail et dans les maisons de retraites.

**Neolife** est présent dans les cantons de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Franches Montagnes.

## Plus que des mots, un profond désir de bien servir

Est-ce que vous aussi vous savez quel sentiment procure une activité accomplie avec passion ? Quelqu'un a dit : « ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait ». C'est bien juste et pour ce faire, il faut savoir mettre du cœur dans ce que l'on entreprend.

## Quelles sont les particularités de notre service ?

Nous vous offrons la possibilité de tester et essayer, sans engagement, les appareils auditifs des plus grandes marques. Avec notre service auditif à domicile, nous vous offrons dans votre environnement, un accompagnement personnalisé. En plus du conseil et de la vente d'appareil auditifs et accessoires, nous prenons soin des réglages, de l'entretien, du dépannage et des petites réparations ainsi que de tout le suivi administratif.

## Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

Aider, accompagner et re(-)voir des sourires se dessiner à la perception d'un son parfait. Nous allons à la rencontre de nos patients dans leur environnement et nous sommes toujours accueillis avec gentillesse. Pour Neolife, le service à la personne s'inscrit dans la durée, le respect et la bienveillance.

**C'est pour cela que nous aimons notre métier !**

**CONTACTEZ-NOUS  
POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT  
AU 076 589 56 57**



# Culture et rencontre

Profitez de notre offre de sorties et événements diversifiés pour garder un esprit curieux et ouvert aux nouveautés.

Retrouvez ou découvrez également la large palette d'activités destinées aux **seniors souhaitant sortir, voyager et s'évader** initialement proposées dans le programme des Petites Fugues.

## Tables conviviales +

Les Tables conviviales permettent de partager un moment gourmand en bonne compagnie, à midi. Elles regroupent plusieurs types de rencontres, organisées par des bénévoles. Nous attendons vos **inscriptions au minimum 48 h à l'avance**. Possibilité de transport.

### La Table d'hôtes

Réunion d'un petit groupe de convives au domicile de l'organisateur.

### La Table au bistrot

Déguster un menu du jour dans un restaurant de votre région.

### La Grande tablée

Profiter des plaisirs de la table lors d'un savoureux dîner dans une salle.

---

## Chablon

### Table d'hôtes

### La Colline, Rue du Village 21

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Roseline Hofmann · 079 427 35 77

---

## Champagne

### Table d'hôtes

### La Table chez Catherine, Rte de Flusel 15

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Catherine Müller · 079 504 44 83

---

## Chevroux

### Table d'hôtes

### Aux plats mijotés, Rue de la Motte 4

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Margrit Thévoz · 079 733 39 42

---

## Cudrefin

### Table d'hôtes

### À la Table d'Yvette, Ch. des Champs de Rive 24

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Yvette Schertenleib · 079 617 52 28

## Grandson

### Grande tablée

#### La Table conviviale, Rue Haute 57, Salle de paroisse

Mardi 6x par an

CHF 25.- · Madeleine Délitroz · 024 426 16 53

---

### Table au bistrot

#### Restaurant les Quais, Ch. du Lac 43

Mercredi 1x par mois

CHF 23.- · Ghislaine Echavé · 077 410 12 50

---

### Tables d'hôtes

#### Chez Cricri, Rte de Lausanne 17

(arrêt Tuileries de Grandson)

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Christine Altmann · 079 403 40 87

---

#### Chez Thérèse, Ch. du Clos-au-Loup 8

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Thérèse Raimond · 024 445 40 85

---

## Juriens

### Table d'hôtes

#### L'Ancien Battoir, Rte de Nidau 6

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Lisette Degenève  
024 453 13 82 · 079 465 96 00

---

## L'Auberson

### Table d'hôtes

#### « L'Auberg'in », Grand'Rue 170

Lundi 1x par mois

Dimanche 5x par an formule « brunch »

CHF 15.- · Bettina Forlesi · 079 409 18 21

---

## Le Brassus

### Table d'hôtes

#### Chez Edmond et Arlette, Rte du Planoz 60

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Arlette et Edmond Capt · 079 333 00 62

---

## Le Lieu

### Table d'hôtes

#### Chez Priscille, Rue du Vieux Moutier 3

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Priscille Bollier · 079 608 37 10

senevita *Casa*  
Vaud



Obtenir  
des conseils  
gratuits dès  
maintenant

# Spitex – Soins et assistance dans le canton de Vaud.

Nous soutenons et accompagnons depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile, avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement. Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien conseil sans engagement.

021 311 19 20

## Les Charbonnières

Table au bistrot

Hôtel-Restaurant du Cygne, Rue du Mont d'Or 7

Jeudi 1x par mois à 11h30

CHF 22.- · Marie-Claude et Serge Guignard

021 841 10 20

---

## Lignerolle

Table d'hôtes

Chez Épicure, Auberge du Cerf, Rue du Collège 2

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Audrey et Philippe Roncière · 024 441 64 24

---

## Moudon

Table d'hôtes

La Popotte, Ch. du Château-Sec 32

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Ingrid Hillier · 021 905 13 49

---

## Onnens

Table au bistrot

Hôtel Bellevue, Rue des Fontaines 20

Mercredi 1x par mois

CHF 23.- · Elisabeth Stoeckli · 079 747 03 18

Christèle Willenengger · 079 212 85 92

---

## Orbe

Table au bistrot

Restaurant Le Chasseur, Rue Sainte-Claire 2

Jeudi 2x par mois

CHF 19.- · Jocelyne Tanner · 079 569 74 88

---

## Payerne

Tables d'hôtes

La Formi-Table!, Prom. de la Maladaire 14

Jeudi 1x par mois à 17h

CHF 15.- · Monica Berthoud · 076 564 21 83

---

La Table Bienvenidos, Rue du Chasseron 25

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Marie-Claude Ney · 079 257 23 43

## Premier

Table d'hôtes

### Au P'tit déj à la maison, Rue de la Gabrielle 10B

P'tit déj mardi 2× par mois de 8h30 à 10h

CHF 8.- · Fabienne Zanchi · 079 604 37 11

---

## Suscévaz

Table d'hôtes

### Table chez Gloria, Rte de Treycovagnes 12

Vendredi 1× par mois

CHF 15.- · Gloria Décoppet · 078 926 60 42

---

## Sainte-Croix

Table au bistrot

### Maison Vuissoz, Rue Centrale 16

Vendredi 1× par mois (trois menus à choix, café offert)

CHF 20 à 24.- · Jenny-Anne Maeder - 077 420 82 40

---

## Treycovagnes

Table d'hôtes

### Au P'tit Chalet, Grand-Rue 1

Jeudi

CHF 15.- · Martine et Gérard Rauber · 079 406 97 33

---

## Vallorbe

Table d'hôtes

### Le dîner chez Catherine, Rue de la Boulangerie 2

Jeudi 2× par mois

CHF 15.- · Catherine Favre · 021 565 68 82

---

## Yverdon- les-Bains

Tables au bistrot

### Café restaurant de l'Étoile, Rue de Chamblon 43

Mardi 1× par mois

CHF 17.50 · Maryse Gonin · 024 426 50 26

---

### Aux Alizés, Ruelle Vautier 5

Lundi 1× par mois

CHF 17.50 · Liliane Spichiger · 078 867 88 79

## Tables d'hôtes

### Chez Linda, Rue du Valentin 27

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Linda Meister Pavillard

024 433 19 54 · 078 879 21 75

### Vive le partage! Rue de l'Hôpital 24A

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Amelework Fentahun · 078 636 75 68

## Yvonand

### Tables d'hôtes

### Clos-Buttisy, La Grand-Moille 7

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Marianne et Jean-Marc Burdet

079 267 21 80

### La table des Pins, Av. des Pins 23bis

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Annelise Marzolini · 079 382 79 10

PUBLICITÉ

# Votre soutien est précieux!

Nous œuvrons pour le bien-être de  
la population âgée dans le canton de Vaud.

Scannez le QR code ci-contre pour nous faire un don.

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



## Créativité et arts

### Cours et rendez-vous créatifs +

#### Corcelles-près-Payerne

Rendez-vous théâtre, Espace Violette Dumont,  
Rue Alexandre-Dumont 1

**Vendredi 1x par mois de 9h30 à 11h**

CHF 5.- · Sylvaine Tarsi-Bise · 079 818 59 21

---

#### Vallorbe

Rendez-vous créatifs, Foyer des Fontaines,  
Rue du Faubourg 9

**Mardi de 14h à 18h**

CHF 5.- · Nelly Berney · 021 843 26 17

---

### Rendez-vous culture

#### Sainte-Croix

Galerie le Bunker, Rue Centrale 10

CHF 10.- · Dates et renseignements

Jenny-Anne Maeder · 077 420 82 40

Possibilité de partager un repas à l'issue de la rencontre.

---

## Rendez-vous jeux

### Rendez-vous jeux +

#### Method

Salle communale, Rte d'Orbe 12

**Lundi à 13h30**

CHF 5.- · Eliane Herren · 024 459 17 63

## Rendez-vous jeux

### Tournois itinérants de jass +

Découvrir la Suisse romande en jouant aux cartes ?  
C'est une réalité, grâce au bus du jass !

Pro Senectute Vaud vous invite chaque dernier lundi du mois (sauf changement) à une rencontre entre amateurs de jass, dans une localité de Suisse romande.

José Freymond, organisateur de tournois de cartes, dirige et pimente les parties en proposant des atouts différents. C'est une excellente méthode pour la mémoire et rompre la monotonie du jeu.

Un repas pris en commun permet de faire plus ample connaissance et créer une atmosphère conviviale.

Les personnes sans moyen de locomotion peuvent profiter d'un service de bus desservant toutes les régions du canton.

---

#### Les lundis

29 janvier à Aubonne

26 février à Montheron

25 mars à Puidoux

29 avril à Yverdon-les-Bains

27 mai à Vallorbe

24 juin à Estavayer-le-Lac

---

#### Prix par personne

CHF 70.- avec transport

CHF 50.- sans transport

Renseignements et inscriptions au **021 646 17 21**  
ou **bus@vd.prosenectute.ch**.

# BERDOZ

Profitez pleinement  
de tous les moments de  
votre vie, grâce à une  
meilleure audition  
et une bonne vision.



**BON VISION**  
Examen de la vue

**OFFERT**

Valable pour un examen complet  
de votre vue. Hors test permis de  
conduire. Voir condition en magasin.  
Valable jusqu'au 30 juin 2024.

X 3 3 5 3 9 2



**BON AUDITION**  
Bilan auditif complet

**OFFERT**

Valable pour un bilan auditif  
complet. Transmissible.  
Voir conditions en magasin.  
Valable jusqu'au 30 juin 2024.

X 3 3 5 3 9 5



Vos sens sont précieux, prenez rendez-vous pour bénéficier  
d'un entretien-conseil **gratuit et sans engagement** avec un  
audioprothésiste.

Et pour un **meilleur confort visuel**, profitez de notre offre pour  
tester votre vue par nos optométristes proches de chez vous.

**Ecublens** 021 694 20 30  
**Nyon** 022 361 92 62

**Prilly** 021 626 15 26  
**Yverdon** 024 425 70 20

[www.berdoz-vision.ch](http://www.berdoz-vision.ch) | [www.berdoz-audition.ch](http://www.berdoz-audition.ch)

## Excursions et séjours

### Excursions accompagnées +

Plus connues sous le nom des « Petites Fugues », ces sorties durent généralement une journée et comprennent le repas de midi ou un goûter, le transport en minibus avec prise en charge et retour à domicile ainsi que l'accompagnement. Seules les boissons ne sont pas comprises.

Les sorties indiquées par  nécessitent une bonne mobilité des participants (marches, visites guidées, escaliers).

Renseignements et inscriptions au **021 646 17 21** ou [bus@vd.prosenectute.ch](mailto:bus@vd.prosenectute.ch).

#### **Paysage**

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

#### **Spécialité culinaire**

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

#### **Théâtre**

Offrez-vous un moment culturel avec une pièce à l'affiche.

#### **Visite**

Partez à la découverte d'un terroir, d'un musée ou d'un lieu insolite.



## Langue de bœuf aux câpres

**Spécialité culinaire**

Dégustez cette spécialité très appréciée des gourmets dans la charmante commune vaudoise d'Echandens!

**Jeudi 8 février**

CHF 85.-

---

## Visite de la Rega

**Visite**

Venez découvrir la base d'intervention lausannoise de la plus grande organisation de sauvetage en Suisse!

Nombre de places limité.

**Jeudi 15 février**

CHF 85.-

---

## Fondue au fromage

**Paysage**

À Gruyère, c'est dans une ambiance conviviale que nous vous invitons à venir partager le plat suisse par excellence!

**Jeudi 22 février**

CHF 85.-

---

## Musée Chaplin

**Visite**

Replongez-vous dans l'univers de l'un des artistes les plus emblématiques du 20<sup>ème</sup> siècle. Une superbe aventure à travers le temps et la magie du cinéma!

**Jeudi 29 février**

CHF 85.-

---

## Fonderie-sellerie Roulin

**Visite**

Basée à Treyvaux, cette fonderie compte parmi les dernières de Suisse. Ne ratez pas l'occasion de découvrir les étapes de fabrication des cloches et autres produits artisanaux! Visite suivie d'un repas.

**Jeudi 7 mars**

CHF 85.-

---

## Filets mignons

**Spécialité culinaire**

Lové entre sapins et pâturages, le restaurant des Cluds à Bullet vous proposera sa spécialité.

**Jeudi 14 mars**

CHF 85.-

## Centre mondial du cyclisme à Aigle

Visite

Laissez-vous surprendre par ce temple du cyclisme qui retrace son histoire et ses innovations à travers les âges.

**Mercredi 20 mars**

CHF 85.–

---

## Electrobroc

Visite

Une visite passionnante pour mieux comprendre ce domaine complexe qu'est l'énergie ainsi que ses enjeux plus que jamais au cœur de l'actualité.

**Jedi 28 mars**

CHF 85.–

---

## L'Isle

Paysage

Cette jolie commune du district de Morges vous accueillera pour un moment gourmand chez le célèbre confiseur Yves Hohl.

**Jedi 4 avril**

CHF 55.– ½ journée

---

## Mines de Sel de Bex

Visite

Embarquez dans le train des mineurs pour visiter cet immense labyrinthe souterrain ! Vous découvrirez les éléments les plus spectaculaires et les caractéristiques des techniques d'exploitation à travers le temps.

Visite suivie d'un repas.

**Jedi 11 avril**

CHF 90.–

---

## JO au Théâtre de Cossonay

Théâtre

Cette comédie effrénée jouée par la compagnie du Boulevard Romand égaiera votre soirée !

Collation avant la représentation à 20h.

**Jedi 18 avril**

CHF 90.–

---

## Asperges

Spécialité culinaire

Comme chaque année, une excellente opportunité de déguster les délicieuses asperges du Valais à l'Hôtel de Fully.

**Jedi 25 avril**

CHF 85.–

**Juraparc**  
**Visite et**  
**spécialité culinaire**

Ce magnifique parc animalier situé dans la région de Vallorbe est réputé notamment pour ses ours, bisons et loups. Après la visite, un menu à base de bison vous sera servi dans le restaurant du parc.

**Jedi 2 mai**  
CHF 85.-

---

**Filets de perches**  
**Spécialité culinaire**

À Yvonand, venez savourer ce délicieux mets, tout en profitant de la quiétude du lac de Neuchâtel.

**Jedi 16 mai**  
CHF 85.-

---

**Auberge**  
**du Morez**  
**Paysage**

Située sur la route menant à la Dent de Vaulion, cette jolie auberge vous accueillera chaleureusement dans le magnifique cadre des pâturages du Jura vaudois.

**Jedi 23 mai**  
CHF 85.-

---

**Lac Saint-Point**  
**Paysage**

Ne ratez pas l'occasion de venir passer une belle journée au bord de l'un des plus grands lacs naturels de France, situé dans le département du Doubs. Prenez des Euros !

**Jedi 30 mai**  
CHF 85.-

---

**Refuge de Solalex**  
**Paysage**

Vous aurez l'occasion de goûter une cuisine typiquement du terroir dans un cadre rustique et montagnard.

**Jedi 6 juin**  
CHF 85.-

---

**Course surprise**  
**Paysage**

Avis aux curieux, cette course est faite pour vous !

**Dimanche 30 juin**  
CHF 85.-



Inscription et informations :  
[www.vd.prosenectute.ch/club](http://www.vd.prosenectute.ch/club)  
021 646 17 21

Membre individuel CHF 35.-  
Membre « couple » CHF 40.-

# Rejoignez-nous !

Plus de liens, plus de vie, plus de voix,  
rejoignez le Club Pro Senectute Vaud !



**Le « ClubMag »**  
2x par an à domicile.

Dossiers, enquêtes, évasion,  
portraits, informations  
pratiques : pour profiter  
pleinement de sa retraite.



**Des événements diversifiés**  
pour rencontrer d'autres  
membres, échanger et nouer  
de nouvelles amitiés.



**Des tarifs préférentiels**  
sur de nombreuses activités.

**Des offres exclusives** et des  
bons plans.



**La possibilité d'exprimer  
votre avis** sur des sujets  
qui vous concernent au  
quotidien.  
Un lien privilégié avec  
notre association.



## Séjour jass aux Diablerets

Cinq jours durant, vous aurez l'occasion de vous évader, tout en vous abonnant à votre passion.

Une salle sera réservée pour les parties de cartes à l'Eurotel\*\*\*\*, où vous logerez. L'établissement dispose également d'une piscine et d'un sauna, pour les amateurs de baignade !

---

**Du 6 au 10 mai**

### Prix

CHF 650.- par personne

supplément chambre individuelle : CHF 80.-

Le prix comprend le logement en pension complète et l'animation. Les boissons et le transport (CHF 60.- avec prise en charge à domicile) ne sont pas inclus.

Renseignements et inscriptions au **021 646 17 21** ou **bus@vd.prosenectute.ch**.



## Séjour à Igea Marina

Située dans la région d'Emilie-Romagne, cette station balnéaire italienne se trouve sur la côte adriatique, à mi-chemin des villes côtières de Cesenatico et de Rimini. Elle bénéficie d'un climat tempéré et agréable qui vous permettra de passer de belles vacances au bord de la mer.

Lors de ce séjour, plusieurs excursions vous seront proposées, telles que la visite de San Marino, connue pour être la république la plus ancienne et la plus petite du monde. Lors de la visite de Cesenatico, vous vous promènerez près du port-canal construit d'après les plans originaux de Léonard de Vinci tandis que l'Italie miniature vous ravira dans la région de Rimini.

Vous logerez à l'hôtel Thea\*\*\*, à Igea Marina.

---

**Du 10 au 18 juin**

### **Prix**

Chambre double: CHF 1'850.- par personne

Supplément chambre individuelle: CHF 200.-

Le prix comprend le transport (prise en charge à domicile), la pension complète en chambre double (sauf les boissons), les excursions, l'encadrement et l'animation musicale par Jean-Claude Corpataux.

Renseignements et inscriptions au **021 646 17 21** ou **bus@vd.prosenectute.ch**.

# IMMO-VIE-AGEE

## La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis 10 ans!

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé **IMMO-VIE-AGEE** en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi: beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier.

La vente en viager occupé offre de nombreux avantages et son principe est simple: il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital: le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complétera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (70 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant.



Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.



## IMMO-VIE-AGEE

Sabrina Reynier  
Juriste  
**IMMO-VIE-AGEE**  
Av. du Général-Guisan 9  
1180 Rolle  
Tél: 078 635 58 57

[www.immo-vie-agee.ch](http://www.immo-vie-agee.ch)  
[contact@immo-vie-agee.ch](mailto:contact@immo-vie-agee.ch)



# Bien-être

Être bien dans son corps et dans sa tête,  
pour garder un moral d'acier!

## Soins podologiques

De la plante au talon, prendre soin de ses pieds est essentiel pour continuer à se déplacer, de manière confortable et en toute liberté!

Pratiqués par des professionnels, les soins sont proposés à des prix préférentiels et sur rendez-vous.

---

### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Lundi, 1x par mois

CHF 50.- pour 30 min. (soins de base)

Alain Raonison · 078 882 96 94



## La plateforme internet gratuite dédiée aux seniors vaudois et leurs proches.

Des réponses et conseils autour de six thématiques dans le domaine du social et de la santé, un agenda des événements régionaux, des bons plans pour économiser, sans oublier des informations sur l'actualité des seniors, régulièrement mis à jour.

« Nous avons trouvé des réponses en 5 minutes et en avons même profité pour nous inscrire à une conférence ! »

[www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch)

Un projet de Pro Senectute Vaud en collaboration avec les partenaires contributeurs du réseau santé-social.



# Projets communautaires

Vous avez envie de créer des liens sociaux et de vous engager dans votre quartier ou votre village? Au sein des « quartiers et villages solidaires » et autres démarches locales, vous pouvez non seulement participer à des activités mais également rejoindre un groupe d'habitants et créer des projets en commun. Une douzaine de processus sont en cours de développement dans le canton et vingt-sept sont autonomes et poursuivent leurs activités avec leurs propres forces.

Toutes les adresses de contact et les informations sur les activités sont disponibles sur [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch) et [www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch).

## Grandson

### **Association Bocansemble**

Madeleine Délitroz · 024 426 16 53

bocansemble@gmail.com

---

## Onnens

### **Amicale Villajoies**

Nicole Bartholdi · 076 583 55 26

nicole.bartholdi@bluewin.ch

---

## Montagny

### **Association Montajoie**

Ch. des Secrétaires 8 · 1442 Montagny-près-Yverdon

Marc-Olivier Burdet · 079 221 87 09 · molbu@hispeed.ch

---

## Method, Suscévaz, Chamblon

### **Pro Senectute Vaud**

Théo Iliani · 078 671 33 49

theo.iliani@vd.prosenectute.ch

---

## Vallorbe

### **Entr'aide 2030**

Foyer des Fontaines · 1337 Vallorbe

Liliane Marti · 021 843 11 02

info@entraide2030-vallorbe.ch

www.entraide2030-vallorbe.ch

---

## Vully-les-Lacs

### **Ri-Poste**

### **Pro Senectute Vaud**

Vanessa Pellegrino · 021 646 17 21

vanessa.pellegrino@vd.prosenectute.ch

## Yverdon-les-Bains

### Quartier des Moulins

#### Quartier Pierre-de-Savoie

#### Quartiers La Villette et Sous-Bois

#### Quartier du Cheminet

## Yvonand

### Association Moulins pour Tous

Rue de Neuchâtel 2 · 1400 Yverdon-les-Bains

Nathalie Rapin · 079 665 48 34

nathalie.rapin@yverdon-les-bains.ch

---

### Association Pierre en Fête

Ch. des Roseyres 13A · 1400 Yverdon-les-Bains

serge.lopez@yverdon-les-bains.ch

---

### Association Quartiers Sud

Réjane Fauser · travailleuse sociale de proximité

rejane.fausser@yverdon-les-bains.ch

---

### Pro Senectute Vaud

Raphaël Voélin · 078 612 88 49

raphael.voelin@vd.prosenectute.ch

---

### Pro Senectute Vaud

Benoît Helle · 076 340 72 94

benoit.helle@vd.prosenectute.ch



# ménage de confiance

vosre ménage personnalisé

Nous vous proposons une visite sans engagement durant laquelle nous définissons ensemble un cahier des charges personnalisé selon votre budget et vos besoins, avant de vous présenter votre femme de ménage.



N'hésitez pas à nous contacter

[www.menagedeconfiance.ch](http://www.menagedeconfiance.ch)

021 960 11 02

# Nos prestations cantonales

## Service social

Une prestation gratuite pour être conseillé, rassuré et soutenu en cas de questions ou de difficultés. Les entretiens sont conduits par des assistants sociaux qualifiés dans les différentes régions du canton, dans un bureau Pro Senectute Vaud ou éventuellement à domicile.

N'hésitez pas à nous solliciter pour des conseils et réflexions sur la retraite, un appui administratif, des aides financières, un soutien individuel, des indications sur les directives anticipées ou les dispositions testamentaires.

## Info Seniors Vaud

Un service d'information qui répond à vos questions en lien avec la retraite, dans le domaine du social et de la santé. Différentes options à choix : la plateforme [www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch) que vous pouvez consulter en tout temps (FAQ, agenda, bons plans, actus, blog seniors) ainsi qu'un espace d'information et d'accueil que vous pouvez joindre par téléphone, par e-mail ou sur rendez-vous, à l'Espace Riponne, au centre de Lausanne (voir p. 50).

## S'engager avec Pro Senectute Vaud

Vous avez la possibilité de concrétiser vos envies en vous impliquant dans la vie de votre quartier ou en vous engageant dans une des nombreuses activités bénévoles proposées par Pro Senectute Vaud : animation de Tables conviviales, organisation de balades accompagnées ou de sorties socioculturelles, accompagnement administratif, etc.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître toutes les possibilités et les avantages à rejoindre notre équipe de bénévoles. Demandez la brochure « S'engager avec Pro Senectute Vaud » ou téléchargez-la sur notre site [www.vd.prosenectute.ch/benevolat](http://www.vd.prosenectute.ch/benevolat).

## Plus de liens, plus de vie, plus de voix !

Le Club de membres de Pro Senectute Vaud est ouvert à tous. Informations et conseils utiles dans les deux éditions annuelles du ClubMag, offres exclusives, prix réduits, occasions de rencontres : les intérêts sont multiples. C'est aussi la possibilité de donner votre avis ou votre témoignage sur des sujets qui vous concernent.

Alors rejoignez-nous en vous inscrivant sur [www.vd.prosenectute.ch/club](http://www.vd.prosenectute.ch/club) ou auprès de notre réception.

# Adresses utiles régionales

## Broye-Vully

Bureau régional · Rue des Rammes 11 · 1530 Payerne

### Animatrice régionale

**Patricia Conus** · [patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)

079 915 76 62

### Assistante sociale

**Nathalie Zanetta Blanc** · [nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch](mailto:nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch)

026 660 79 70

## Jura – Nord vaudois

Bureau régional · Rue des Pêcheurs 8D · 1400 Yverdon-les-Bains

### Animatrices régionales

**Patricia Conus** · [patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)

079 915 76 62

**Christine Logoz** · [christine.logoz@vd.prosenectute.ch](mailto:christine.logoz@vd.prosenectute.ch)

024 425 78 36 · 079 501 46 25

### Assistants sociales

**Vanessa Mutavunika** · [vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch](mailto:vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch)

024 425 78 35

**Françoise Rovelli** · [francoise.rovelli@vd.prosenectute.ch](mailto:francoise.rovelli@vd.prosenectute.ch)

024 425 78 34

**Nathalie Zanetta Blanc** · [nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch](mailto:nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch)

024 425 78 35

## Vallée de Joux

### Assistant social

CMS, Rue du Canal 2 · 1347 Le Sentier

**Maurice Demont** · [maurice.demont@avasad.ch](mailto:maurice.demont@avasad.ch)

058 450 30 30

# Adresses utiles

## Info Seniors Vaud



### Espace d'information et d'accueil

Espace Riponne  
Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne  
lundi, mardi, jeudi · 9h à 12h et 13h30 à 16h  
ou sur rendez-vous

**Carol de Kinkelin** · [info@infoseniorsvaud.ch](mailto:info@infoseniorsvaud.ch)

021 641 70 70

---

### Plateforme d'information

[www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch)

## Pro Senectute Vaud

### Direction et administration

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne  
du lundi au vendredi · 8h15 à 12h et 13h30 à 16h30

[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch) · [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

021 646 17 21

### Impressum

Concept et mise en page : DidWeDo

Rédaction : Pro Senectute Vaud

Publicité : Urbanic Régie publicitaire

Impression : Artgraphic Cavin



# AIDE ET SOINS À DOMICILE

## Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



Les centres médico-sociaux (CMS)  
sont à votre disposition:

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

**7j/7, 24h/24, dans tout  
le canton de Vaud.**

**0848 822 822**

[www.cms-vaud.ch](http://www.cms-vaud.ch)



AIDE ET SOINS  
À DOMICILE

La qualité au service du confort

**Confort-lit**  
DEPUIS 1989

**34**  
ans

**ameublement & literie**



**1400 YVERDON**

Av. de Grandson 60

**024 426 14 04**

yverdon@confort-lit.ch

**1005 LAUSANNE**

Rue Saint-Martin 34

**021 323 30 44**

lausanne@confort-lit.ch

**1762 GIVISIEZ**

Route des Fluides 3

**026 322 49 09**

givisiez@confort-lit.ch

[www.confort-lit.ch](http://www.confort-lit.ch)