

Janvier — juin 2024

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Programme des activités : Ouest vaudois

Districts de Morges, Nyon

Rejoignez-
nous!



canton de Vaud
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 : info@vd.prosenectute.ch Formulaire sur l'activité concernée : www.vd.prosenectute.ch 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">– Moins de 10 jours ouvrables avant le début du cours : 30 %– Si le cours a déjà commencé : 100 %– Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical	<ul style="list-style-type: none">– Après la confirmation, pour les séjours en Suisse (30%) ou à l'étranger (100%)– Dans les 48h avant l'excursion : 100 %– Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical
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.	



LIFT VERTICAL SIÈGE OU PLATEFORME

CONSEILS SUR SITE

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

INSTALLATION ET ENTRETIEN

DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE

Sommaire

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

Mouvement et sport

Randonnée	9
Marche	9
Fitness et gymnastique	10
Entraînement urbain.....	10
Gymnastique	11
Activités physiques douces	13
DomiGym.....	13
Equilibr'Age	13
Tai-chi	14
Balades accompagnées	14
Yoga.....	15
Danse	15
Danses de tous pays.....	15
Nordic Walking	16
Sports d'hiver	16
Raquette	16
Ski de fond	17
Sports aquatiques	17
Aquagym.....	17

Formation et information

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

Culture et rencontre

Tables conviviales	25
Créativité et arts	32
Ciné-seniors	32
Rendez-vous culture	32
Cours et rendez-vous créatifs	33
Rencontre-partage	33
Café-contact	33
Rencontres-partages	33
Thés dansants	34
Rendez-vous pétanque	34
Rendez-vous jeux	35
Tournois itinérants de jass	36
Excursions et séjours	38
Excursions accompagnées	38
Séjour jass	43
Séjour à Igea Marina	44

Projets communautaires

Divers	47
---------------------	-----------

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

Cossonay

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry

079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

Gland

Lundi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurent Sumi

079 374 45 11 · laurentsumi@bluewin.ch

Randonnée

Marche

Nyon

Lundi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Pied du Jura vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme (complet)

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat

021 864 57 52 · 079 570 14 13 ·

francoise_ducret@bluewin.ch

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain

Morges

Prom. Général-Guisan,

place de jeux devant la piscine

Vendredi de 10h à 11h

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Nyon

Centre sportif de Colovray, Rte de Genève 37

Mardi de 9h30 à 10h30 (complet)

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eric Boissard

Saint-Prex

Au Vieux-Moulin, Av. de Taillecou 2

Mercredi de 11h à 12h

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Barbara Pous-Müller

Gymnastique +

La Sarraz

Maison de paroisse, Ancienne église libre,
Rte de Ferreyres

Mardi de 10h30 à 11h30 (complet)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle Huguenin

Lonay

Salle de paroisse, Ch. de la Riaz 2

Mercredi de 9h à 10h (complet)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Morges

La Longeraie, Rte de La Longeraie 14

Jeudi de 16h30 à 17h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Rolle

Salle communale, Château de Rolle, Grand-Rue 1

Mardi de 8h15 à 9h15 (groupe I),

de 9h30 à 10h30 (groupe II)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

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

www.letsgofitness.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

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.

Morges

Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12

Mercredi de 10h45 à 11h45 (complet)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Nyon

École secondaire de Marens, Rue du Stand 5

Mercredi de 14h30 à 15h30 (groupe I),

de 15h45 à 16h45 (groupe II)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Activités physiques douces

Tai-chi +

Aubonne

Salle de l'Esplanade, Av. du Chêne 42

Mardi de 14h30 à 15h30 (complet)

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Olga Aparicio

Balades accompagnées +

Montricher

Lieu communiqué lors de l'inscription

Lundi à 14h

Gratuit, sur inscription

Erika Guerry · 079 426 49 73

Nyon

Lieu communiqué lors de l'inscription

Lundi 1x par mois à 14h30

Gratuit, sur inscription

Sabine Bonnard · 077 442 77 53

Prangins

Lieu communiqué lors de l'inscription

Jeudis 2x par mois à 14h30

Gratuit, sur inscription

Claude Equey · 078 853 87 08

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

Yoga

Aubonne

Iyengar Yoga La Côte, Rue de l'Ouriette 141

Mardi de 10h30 à 11h30

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Ingrid Balles

Cossonay

Salle de paroisse de Cossonay-Grancy,

Rue des Bons Enfants 4

Mardi de 14h à 15h (complet)

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eric Charrier

Coppet

Salle communale, Pl. des Ormes 1

Vendredi de 10h à 11h (complet)

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle Grandrieux

Danse

Danses de tous pays

Gland

Salle de paroisse, église protestante, Rue de la Gare

Mercredi 2x par mois de 13h15 à 15h15

CHF 16.- la séance de 2h, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Gisèle Maillard

La Sarraz

Maison de paroisse, Rte de Ferreyres

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Ursula Sommer

Danse

Danses de tous pays +

Morges

Collège du Petit-Dézaley, Av. du Delay 1

Mercredi de 14h30 à 15h30

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Ursula Sommer

Nordic Walking

Nordic Walking +

Cossonay

Tennis Club de Cossonay, Ch. du 900^{ème}

Mardi de 9h à 10h30 (complet)

CHF 8.– la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

Sports d'hiver

Raquette

Cossonay

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry

079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

Pied du Jura vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat

021 864 57 52 · 079 570 14 13

francoise_ducret@bluewin.ch

Nyon

Lundi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Ski de fond

Nyon

Mardi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Aquagym

Morges

Collège du Petit-Dézaley, Av. du Delay 1

Mercredi de 14h à 14h45 (complet)

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Kristine Ramseier

Nyon

Piscine du Cossy, Ch. du Précossy 4

Jeudi de 12h à 12h45 (groupe I – complet),

de 12h45 à 13h30 (groupe II – complet)

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Stéphanie Porte

Rolle

Collège du Martinet, Av. Général-Guisan 23

Lundi de 12h25 à 13h20 (groupe I – complet),

mardi de 12h25 à 13h20 (groupe II – complet)

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud



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.

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.

Morges

Educademy · Pietro Costa

076 571 44 52 · contact@educademy.ch

Nyon

CSP Informatique · Denis Kupferschmid

078 608 47 05 · dkupferschmid@gmail.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.

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

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



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'appropriier les outils 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

District de Nyon

Dates sur demande

Evelyne Roth · 079 198 58 52

evelyne.roth@vd.prosenectute.ch

District de Morges

Dates sur demande

Sandrine Crot · 079 740 93 02 · 021 828 04 76

sandrine.crot@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

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'appareils 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 !

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.

**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 48h 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.

Aubonne

Table d'hôtes

Midi ensemble, Sous-Bougy 15

(1^{er} étage sans ascenseur)

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Irène Burnier · 021 807 09 24

Bremblens

Table d'hôtes

La Fourmi, Rue du Pressoir 11

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Christiane Reichenbach

021 801 19 68 · 079 196 60 45

Coppet

Table au bistrot

Café de Coppet, Grand'Rue 30

Mardi 1x par mois

CHF 20.- · Denise Eggli Ndoye · 079 293 42 78

Cossonay

Table au bistrot

Café-Restaurant Pré-aux-Moines, Pré-aux-Moines 8

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- · Jean-Michel Crottaz · 079 866 44 33

Crassier

Table d'hôtes

Chez Margaret, Ch. du Boiron 2

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Margaret Botkine · 022 367 10 26

Denges

Table au bistrot

Café-restaurant des Amis, Rue du Lac 11

Vendredi 1x par mois

Transport à disposition sur demande

CHF 18.- · Andrée Rosat · 021 803 33 24

Duillier

Table d'hôtes

La table de Françoise, Ch. de Panlièvre 12

Mardi et mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Françoise Vautier

022 361 22 95 · 079 449 71 39

Echandens

Table d'hôtes

Les retrouvailles chez Brigitte, Ch. du Châtaignier 1A

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Brigitte Milliet · 079 260 22 63

Echichens

Table au bistrot

Auberge Communale de Colombier, Rte du Village 9,

Mercredi 1x par mois

CHF 20.- · Martine et Philippe Rochat · 079 217 36 17

Etoy

Table au bistrot

Auberge Communale d'Etoy, Pl. de la Saint-Jaques 2

Jeudi 1x par mois

CHF 20.- · Rose Mottier · 079 793 23 69

Gimel

Table au bistrot

Café-restaurant de la Poste, Rue Baudin 1

Jeudi 1x par mois

CHF 20.- · Marianne Fazan · 079 355 17 43

Gland

Tables d'hôtes

Aux Oiseaux, Ch. des Oiseaux 18

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Ineke Letzer · 022 364 54 37

Aux Trésors des îles, Rue de Malagny 8

Mercredi ou dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Rose-Marie Bovon

022 364 24 88 · 079 759 77 44

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

Grancy

Table au bistrot

Maison de Ville de Grancy, Pl. de la Fontaine 2

Jeudi 1x par mois

CHF 20.- · Madeleine Martin · 079 228 39 84 ou
Christine Joyet · 079 383 24 68

Table d'hôtes

Table du 21, Rte de Cottens 21

(1^{er} étage sans ascenseur)

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Véronique Fuchsmann · 079 562 21 43

La Chaux

Table au bistrot

Auberge communale de La Chaux, Rte de Cuarnens 1

Vendredi 1x par mois

CHF 16.- · Bernard Dufour · 079 721 75 57

La Sarraz

Table au bistrot

Café et Restaurant de la Gare, Av. de la Gare 6

Jeudi 1x par mois

CHF 20.- · Carmen Jordan
021 866 72 49 · 079 787 31 35

Le Vaud

Table au bistrot

Auberge de la Charrue, Pl. du Village 1, 1261 Le Vaud

Vendredi 1x par mois

CHF 20.- · Valentina Moftakhari · 078 723 20 35

Lully

Table d'hôtes

La Charrue, Rte de Lussy 8

Samedi 1x par mois

CHF 15.- · Juliana et Thomas Droxler · 078 722 74 49

Marchissy

Table au bistrot

Auberge de Marchissy, Pl. du Tilleul 6

Mercredi 1x par mois

CHF 20.- · Barbara Doerr · 079 228 79 63

Montricher

Grande tablée

Montraid'union, Salle du Préau (bâtiment communal),
Rue du Bourg

Mercredi, jeudi ou samedi 1x par mois

CHF 15.- · Marie-Noëlle Reymond · 079 702 76 00

Montricher

Table au bistrot

Auberge Aux 2 Sapins, Rue du Bourg 14

Mercredi 1x par mois

CHF 18.- · Pierre-André Richard

021 864 41 28 · 079 621 48 39

Mont-sur-Rolle

Table d'hôtes

La Noyère, Rte de la Noyère 8

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · François Codera · 079 532 80 31

Morges

Table au bistrot

Restaurant de l'Union, Grand-Rue 7

Jeudi 1x par mois

CHF 23.- · Nathalie Blanc · 079 689 54 89

Table d'hôtes

Chez Emma, Ch. du Bochet 11

Samedi 1x par mois

CHF 15.- · Emma Berthod · 078 826 86 75

Nyon

Grandes tablées

Comme à la maison! Local communautaire des Tattes d'Oie, Rte des Tattes d'Oie 99

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Sandra Pierroz · 077 483 13 48

La Table de Béatrice et Yolande, Maison de quartier de la Redoute, Ch. de la Redoute 12

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Béatrice Paltani · 076 372 17 47

Table au bistrot

Hostellerie du XVI^e siècle, Pl. du Marché 2

Lundi 1x par mois

CHF 17.50 · Ruth Vuaridel · 079 279 44 23

Nyon

Table au bistrot

Restaurant de la Croix-Verte, Rue Perdtemps 7

Mercredi 1x par mois

CHF 19.50 à CHF 21.- · Yan Le Moal · 079 305 95 90

Table d'hôtes

La Table de Chantegrive, Ch. de Chantegrive 24

Mardi 2x par mois

CHF 15.- · Dominique et René Perruchoud

022 361 75 08 · 079 777 36 35

Perroy

Table d'hôtes

La Petite table de Montelly, Rte de Montelly 13b

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Alice et Daniel Gaillard · 079 326 25 01

ou 079 342 91 90

Préverenges

Table d'hôtes

Chez Mimi, Ch. du Sout 6

Jeudi 1x par trimestre

CHF 15.- · Myriam et Alain Kunz · 079 202 57 78

Saint-Cergue

Table au bistrot

À la découverte des bistrots de Saint-Cergue

Jeudi 1x par mois

Tarif selon restaurant · Erika Heeb · 077 423 40 94

Saint-Prex

Table d'hôtes

Les Platanes, Rte de Rolle 44

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Karola Lawrenz · 021 807 40 18

Tolochenaz

Table d'hôtes

Au Paradis, Ch. de la Ripe 2

Mardi 2x par mois

CHF 15.- · Sonia Lecoultre · 078 956 29 00

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 | www.berdoz-audition.ch

Ciné-seniors

Les cinémas signalés par un * sont équipés d'une boucle à induction magnétique pour les personnes malentendantes appareillées.

Aubonne

Cinéma Rex *, Grande-Rue 25

Mardi 7x par an à 14h30

CHF 12.- · Sandrine Crot · 079 740 93 02

sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

Gland

Théâtre de Grand-Champ, Ch. de la Serine 2

Jeudi 7x par an à 14h

CHF 12.- · Evelyne Roth · 079 198 58 52

evelyne.roth@vd.prosenectute.ch

Nyon

Cinémas Capitole, Rue Neuve 5

Mardi 7x par an à 14h30

CHF 12.- · Evelyne Roth · 079 198 58 52

evelyne.roth@vd.prosenectute.ch

Rolle

Casino Théâtre de Rolle, Rue du Port 15

Lundi 7x par an à 14h30

CHF 12.- · Evelyne Roth · 079 198 58 52

evelyne.roth@vd.prosenectute.ch

Rendez-vous culture

Région Morges – Nyon

Programme et dates sur demande

Tarifs variables · Evelyne Roth · 079 198 58 52

evelyne.roth@vd.prosenectute.ch

Créativité et arts

Cours et rendez-vous créatifs +

Morges

Atelier de peinture acrylique, Atelier « L'Orée »,
Ch. du Couchant 4

Jeudi de 14h à 16h

CHF 20.- · France De Goumoens · 021 800 03 60
079 274 17 39

Nyon

Rendez-vous créatifs, Atelier Lavabo, Rte de l'Etraz 20A

Jeudi 2x par mois de 14h à 16h30

CHF 5.- · Anna Schlaeppi · 079 580 72 88

Nyon

Rendez-vous théâtre, Maison de quartier de la Levratte,
La Levratte 2

Lundi 1x par mois de 9h30 à 11h

CHF 5.- · Evelyne Roth · 079 198 58 52

Prangins

Rendez-vous créatifs, Foyer du centre communal des
Morettes, Ch. en Purian 6

Mercredi 1x par mois de 13h30 à 17h

CHF 5.- · Magui Schlup · 079 641 86 71

Rencontre- partage

Café-contact +

Cossonay

Rue du Four 5

Jeudi 1x par mois à 9h

CHF 5.- · Jean-Michel Crottaz · 079 866 44 33

Gollion

Rte de Vuillerens 11

Mercredi 1x par mois de 15h30 à 17h

CHF 5.- · Madeleine Cantale · 078 947 57 17

Rencontre- partage

Morges

Rendez-vous intergénérationnel
UAPE Jacques Dubochet, Prom. de Castellane 5
Mercredi 1x par mois de 9h30 à 11h
Gratuit · Christiane Barraud · 079 213 35 36

Rencontres-partages +

Nyon

Discussions thématiques
Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2
Lundi 1x par mois de 9h30 à 11h
Gratuit · Evelyne Roth · 079 198 58 52

Thés dansants +

Bougy-Villars

Spécial rencontre, restaurant du Signal de Bougy,
Rte du Signal 5
Mercredi 2x par an de 14h à 17h, dates sur demande
CHF 10.- · Sandrine Crot · 079 740 93 02
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

Genolier

Un Savoureux Dimanche, salle communale Le Gossan,
Ch. de la Brégentenaz
Dimanche 4x par an
Repas de midi et danse : CHF 30.-
Danse dès 14h : CHF 10.-
Evelyne Roth · 079 198 58 52

Rendez-vous pétanque

Rendez-vous pétanque +

Cossonay-Ville

Club du pétanque « ça marche », Ch. du 900^{ème}
Lundi 1x par mois de 14h à 17h
CHF 5.- · Marlyse Landry · 079 562 87 64

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Cossonay-Ville

Paroisse catholique, Ch. du Passoir 5

Mercredi de 14h à 17h · Dates sur demande

CHF 5.- · Marlyse Landry · 079 562 87 64

Nyon

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 2x par mois de 14h30 à 17h

Gratuit · Monique Gondouin · 079 407 79 47

Prangins

Foyer du centre communal des Morettes, Ch. en Purian 6

Mercredi 1x par mois de 13h30 à 17h

CHF 5.- · Magui Schlup · 022 361 67 42

Saint-Cergue

Rte d'Arzier 1

Lundi de 14h à 16h

CHF 5.- · Ursula Nyffeler · 022 360 11 92

PUBLICITÉ

Découvrez le blog seniors
Parlons-en!

INFO
SENIORS
VAUD



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**.

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
contact@immo-vie-agee.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**.

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!

Jedi 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.

Jedi 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!

Mercredi 21 février

CHF 85.–

Musée Chaplin

Visite

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

Mercredi 28 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.

Jedi 7 mars

CHF 85.–

Filets mignons

Spécialité culinaire

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

Mercredi 13 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.

Jeudi 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.

Jeudi 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.

Jeudi 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.

Jeudi 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.

Mercredi 24 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.

Mercredi 1^{er} 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.

Mercredi 15 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.

Mercredi 22 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!

Mercredi 29 mai

CHF 85.–

Refuge de Solalex

Paysage

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

Mercredi 5 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
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 tarifs préférentiels
sur de nombreuses activités.

Des offres exclusives et des
bons plans.



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



**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.



ménage de confiance

votre 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.menagedecon fiance.ch

021 960 11 02



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 », 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 et www.quartiers-solidaires.ch.

Gland

Vieillir chez soi · Pro Senectute Vaud

Silvia Rei · 076 386 87 92 · silvia.rei@vd.prosenectute.ch

Association Vivre ensemble à Gland

www.vivag.ch · info@vivag.ch

Mont-sur-Rolle

Mont-Le-Grand-Accueil

Anne-Marie Grosjean
Rte des Nez 10, 1185 Mont-sur-Rolle
079 342 40 00 · mlga@bluewin.ch

Morges

Vivre à Eglantine Pro Senectute Vaud

Léa Crettex · 079 507 28 72
lea.crettex@vd.prosenectute.ch

Nyon

Quartier Nord-Est

Unyon NordEst

Ch. des Plantaz 36, 1260 Nyon
Anne Poffet · a.poffet@bluewin.ch

Quartier Tattes d'Oie

Association Pré de Chez T'Oie

Rte des Tattes d'Oie 99 · 1260 Nyon
predecheztoie@outlook.com

Rolle

Association Ensemble au 46

ensembleau46@gmail.com

Tolochenaz

Association La vie d'ici

Rue du Centre 29 · 1131 Tolochenaz
Paola Gueniat · 021 801 99 11

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 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.

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 ou auprès de notre réception.

Adresses utiles régionales

Morges

Bureau régional
Prom. de la Castellane 12, 1110 Morges

Animatrice régionale

Sandrine Crot · sandrine.crot@vd.prosenectute.ch
079 740 93 02

Assistante sociale

Fanny Trimigliozzi · fanny.trimigliozzi@vd.prosenectute.ch
021 828 04 76

Nyon

Bureau régional, Rue des Marchandises 17, 1260 Nyon

Animatrice régionale

Evelyne Roth · evelyne.roth@vd.prosenectute.ch
079 198 58 52

Assistant social

Laurent Perlberger · laurent.perlberger@vd.prosenectute.ch
021 338 99 38

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

021 641 70 70

Plateforme d'information

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 · 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

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