

Janvier — juin 2024

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Programme des activités : Lausanne

Districts de Lausanne, Ouest lausannois,  
Lavaux — Oron, Gros-de-Vaud

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.	



# 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

<b>Randonnée</b> .....	9
Marche.....	9
<b>Fitness et gymnastique</b> .....	11
Entraînement urbain.....	11
Gymnastique .....	12
<b>Activités physiques douces</b> .....	15
DomiGym.....	15
Equibr'Age .....	15
Tai-chi .....	16
Rendez-vous pour rire.....	17
Balades accompagnées .....	17
Yoga.....	18
Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze .....	19
<b>Danse</b> .....	20
Danses de tous pays .....	20
Rendez-vous country .....	20
<b>Nordic Walking</b> .....	20
<b>Sports aquatiques</b> .....	21
Aquagym.....	21

---

## Formation et information

<b>Ordinateurs, mobile et internet</b> .....	23
Cours d'informatique à domicile .....	23
Permanences numériques.....	23
Formations en ligne Swisscom Campus.....	24
<b>Conférences Info-seniors et ateliers</b> .....	25

## Culture et rencontre

Tables conviviales .....	29
<b>Créativité et arts .....</b>	<b>36</b>
Ciné-seniors .....	36
Sorties socioculturelles .....	38
Cours et rendez-vous créatifs .....	39
<b>Rencontre-partage .....</b>	<b>40</b>
Thés dansants .....	40
Soirées messages .....	40
Café-contact .....	40
<b>Rendez-vous jeux .....</b>	<b>41</b>
Tournois itinérants de jass .....	43
<b>Excursions et séjours .....</b>	<b>44</b>
Excursions accompagnées .....	44
Séjour jass .....	49
Séjour à Igea Marina .....	50

---

## Bien-être

Soins podologiques .....	53
--------------------------	----

---

## Projets communautaires

Divers .....	55
--------------	----

---

## Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales .....	58
Adresses utiles régionales .....	59
Adresses utiles .....	62

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

#### Lausanne-Sud

**Mardi 2× par mois, selon programme (complet)**

CHF 75.- cotisation annuelle, déplacement en sus

Inscription et responsable · Jean-François Chappuis

079 778 57 61 · jf\_chappuis@citycable.ch

---

#### Ouest lausannois

**Mardi 2× par mois, selon programme**

CHF 75.- cotisation annuelle, déplacements en sus

Inscription et responsable · Béatrice Lasserre

076 205 46 60 · bea.lasserre@yahoo.com

---

#### Penthalaz

**Vendredi 2× par mois, selon programme**

CHF 80.- cotisation annuelle, déplacements en sus

Inscription et responsable · Bertrand Savoye

078 843 94 03 · bertrand.savoye@bluewin.ch

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**

## **Entraînement urbain**

### **Cheseaux-sur-Lausanne**

Pl. de la Gare

**Vendredi de 10h à 11h**

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet

---

### **Lausanne**

Villa Mon Repos · Parc Mon Repos

**Jeudi de 10h à 11h (complet)**

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

---

### **Lausanne-Vidy**

Stade de Coubertin, Av. Pierre-de-Coubertin 9

**Mardi de 10h à 11h (complet)**

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Madeline Dégallier

---

Stade de Coubertin, Av. Pierre-de-Coubertin 9

**Vendredi de 10h à 11h (complet)**

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Chapelle-sur-Moudon

Salle du Battoir, Rue du Battoir 2

**Lundi de 13h45 à 14h45**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Huguette Marti

---

#### Cugy

Centre œcuménique, Rue du Village 26

**Mardi de 14h à 15h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

---

#### Ecublens

Let's Go Fitness, Ch. du Croset 9

**Mardi de 10h30 à 11h30 (complet)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet



## **Gymnastique +**

### **Epalinges**

Salle de rythmique du collège de Bois-Murat,  
Rue du Bois-Murat 13

**Mardi de 17h à 18h (complet)**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

---

### **Lausanne**

Centre paroissial Saint-Jacques, Av. du Léman 26

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

**de 10h à 11h (groupe II – complet)**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eva Jaques

---

Collège de Montoie, Av. de Montoie 19

**Mercredi de 15h30 à 16h30**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

---

Espace Martin Luther King, Rue Saint-Laurent 13

**Mardi de 8h45 à 9h45 (groupe I – complet),**

**de 10h à 11h (groupe II – complet)**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

---

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mercredi de 14h à 15h (complet)**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

## **Gymnastique** +

### **Les Thioleyres**

Salle villageoise, Rte de Puidoux 10

**Mercredi de 14h à 15h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marianne Carrard

---

### **Maracon**

Salle villageoise, Rte du Village 13

**Mercredi de 14h30 à 15h30**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sophie Thory Cosandey

---

### **Neyruz**

Collège de Neyruz, Rue du Collège 3

**Lundi de 13h45 à 14h45**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Christiane Crisinel

---

### **Oulens**

Grande salle, Rte de Bettens

**Mercredi de 9h30 à 10h30**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

---

### **Pully**

Maison de paroisse de Chamblandes, Av. C.-F. Ramuz 65

**Lundi de 16h30 à 17h30 (complet)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Romanel-sur-Lausanne

Salle polyvalente de Prazqueron, Ch. de la Judée 4

**Mardi de 9h à 10h**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Janine Baudet

---

#### Savigny

Collège, Rte de Mollie-Margot 11

**Mercredi de 14h45 à 15h45 (complet)**

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Dorette Chapuis

---

## 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

---



### Equilibr'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.

#### Echallens

Salle de l'Ancienne Chapelle, Rte de Cossonay 2

**Lundi de 14h à 15h (complet)**

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Caroline Brem

## Activités physiques douces

### Equilibr'Age

#### Lausanne

Centre paroissial de Saint-Jacques, Av. du Léman 26

**Mardi de 14h30 à 15h30 (groupe I – complet),  
de 15h45 à 16h45 (groupe II – complet)**

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet

---

### Tai-chi

#### Lausanne

CPO I, Ch. de Beau-Rivage 2

**Lundi de 14h15 à 15h15 (complet)**

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Heidi Znaidi

---

CPO II, Ch. de Beau-Rivage 2

**Mardi de 14h15 à 15h15 (en partie sur chaise)**

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

---

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mardi de 10h à 11h (groupe I – complet),  
mercredi de 10h30 à 11h30 (groupe II – complet)**

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

## **Rendez-vous pour rire**

### **Prilly**

Espace Rencontre, Rte de Cossonay 28

**Jeudi 2x par mois à 9h30**

CHF 5.- collation comprise

Inscription et responsable · Flavie Marthaler

079 889 80 70 · 021 624 69 00

flavie.marthaler@gmail.com

---

## **Balades accompagnées**

### **Chavannes-près-Renens**

Sur le parking du Café de Chavannes

**Lundi 1x par mois à 9h30**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Leila Ouksel · 076 358 24 12

---

### **Bussigny**

Esplanade de l'Hôtel de Ville

**Mercredi 2x par mois à 9h30**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Sowmia Mathalaibalan · 077 949 56 55

---

### **Echallens**

Devant l'Office du Tourisme, Pl. de l'Hôtel de Ville 3

**Dimanche 1x par mois à 14h**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Maria Hirt · 079 378 16 86

Dominique Catani · 078 758 43 74

## Activités physiques douces

### Balades accompagnées +

#### Lausanne

Devant le restaurant Pinte du Lac de Sauvabelin

**Samedi 1x par mois à 10h**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Natalia Salamon · 078 972 62 97

---

#### Lausanne

Parc de Valency, arrêt de bus Montétan

**Jeudi 1x par mois à 10h**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Gina Palmerini · 079 263 23 87

---

### Yoga +

#### Lausanne

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mercredi de 15h15 à 16h15**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

---

#### Lausanne

École de Yoga Iyengar, Rue St-Laurent 19, 1<sup>er</sup> étage

**Mardi de 15h à 16h**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Karl Strahlke

---

#### Lutry

Espace Empreinte, Rte du Grand-Pont 8

**Mercredi de 10h30 à 11h30**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Amélie Dobler

## Activités physiques douces



### Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze

Cours organisés et gérés par l'École de Musique Lausanne (EML). Des exercices simples au rythme de la musique improvisée permettent d'entraîner la coordination et l'équilibre, de solliciter la mémoire, l'attention ainsi que de développer l'expression et la créativité.

#### Lausanne Saint-Jacques

Centre paroissial, Av. du Léman 26  
Jeudi de 14h à 14h50 (groupe I – complet),  
de 15h à 15h50 (groupe II – complet)  
CHF 650.– pour 32 séances de septembre à juin,  
entrée possible en cours d'année  
Inscription · École de Musique Lausanne (EML)  
Arielle Zaugg · 021 646 25 56 · info@em-l.ch  
ou secrétariat · 021 312 44 41

---

#### Lausanne Chailly

Maison de Quartier, Av. de la Vallonnette 12  
Nouvel horaire dès janvier 2024:  
Vendredi de 9h à 9h50 (groupe I),  
de 10h à 10h50 (groupe II – complet)  
de 11h à 11h50 (groupe III – complet),  
dès le 2 février 2024  
**Séance découverte gratuite et sans inscription  
le vendredi 26 janvier 2024 à 11h**  
CHF 650.– pour 32 séances de septembre à juin,  
entrée possible en cours d'année  
Inscription · Ecole de Musique Lausanne (EML)  
Arielle Zaugg · 021 646 25 56 · info@em-l.ch  
ou secrétariat · 021 312 44 41

## Danse

### Danses de tous pays +

#### Lausanne

Ecole K'Danse, Av. des Boveresses 44

Lundi de 14h à 15h (complet)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eva Jaques

---

### Rendez-vous country +

#### Bussigny

Foyer de la Grande salle, Rue de Lausanne 1

ou Salle du Conseil, Rue des Collèges 2

Mardi 2× par mois de 14h à 15h débutants,  
de 15h à 16h avancés

CHF 5.– collation comprise

Responsable · Rose-Marie Amblet · 079 298 98 21

---

## Nordic Walking

### Nordic Walking +

#### La Clairie-aux-Moines

Départ parking de la Clairie-aux-Moines

Jeudi de 9h à 10h30 (complet)

CHF 8.– la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Claudine Schmutz

---

#### Lausanne, Chalet-à-Gobet

Départ vestiaire de Mauvernay, à côté du parking  
du Chalet-à-Gobet

Mardi de 9h15 à 10h45

CHF 8.– la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsables · Ariane Scheidegger · Jacques Frech

## **Aquagym** +

### **Chavannes-près-Renens**

Piscine du collège de la Plaine, Rte de la Plaine 2

**Mardi de 15h45 à 16h30 (complet)**

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Kristine Ramseier

---

### **Le Mont-sur-Lausanne**

Piscine scolaire du Mottier, Rte de Lausanne 16

**Jedi 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 · Elena Bayramova

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





# 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.**

---

### **Gros-de-Vaud**

Be connected · Claude Rapin · 079 206 86 77  
beconnected130@gmail.com

---

### **Lausanne, Lavaux-Oron**

(Lisa) Elisabeth Roggero  
079 258 39 07 · lisa.roggero@bluewin.ch

---

### **Ouest lausannois**

Educademy · Pietro Costa  
076 571 44 52 · contact@educademy.ch

---

## **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 accompagnent 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).**

## **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.

---

## 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?

## Conférences Info-seniors et ateliers

- 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 complet sur :

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

---

### Lausanne

Lieu sur demande · Dates sur demande

Elsa Thétaz · 021 646 17 21

[elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch](mailto:elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch)

---

### Ouest lausannois

Lieu sur demande · Dates sur demande

Sandrine Crot · 079 740 93 02

Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

---

### Pully

Foyer de la Maison Pulliérane, Rue de la Poste 1

Dates sur demande · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

# 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 Table culture

Une rencontre alliant découverte culturelle et plaisirs gustatifs.

## Bercher

### Table d'hôtes

### Le Verger de Bercher, Pl. du Collège 4

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Christiane et Laurent Cornu · 021 887 75 35

---

## Bussigny

### Table au bistrot

### Table itinérante

Mercredi 1x par mois

CHF 19.50 · Philippe Nicoulaz · 078 644 11 52

Karin Vuagniaux · 079 481 39 78

Soutien financier de la Commune pour les habitants de Bussigny

---

### Tables d'hôtes

### La Table de « Kouike », Ch. des Ecoliers 12

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Cathy et Philippe Hinni

kouike.ticat@gmail.com · 076 532 14 89

---

### La Table du Bonheur, Rue Montolieu 7

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Lydia et Fernando Coto

021 701 03 79 · 079 335 15 43

---

### La Table des Alpes, Rue des Alpes 41

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Francine Junod-Voegeli · 021 701 34 47

## Chavannes-près-Renens

Table d'hôtes

**Le Végé-bio, Av. d'Epenex 5**

Dimanche 1× par mois

CHF 15.- · Laurence Rohr · 076 222 57 51

---

## Chexbres

Table au bistrot

**Restaurant du Nord, Pl. du Nord 4**

Mardi 1× par mois

CHF 18.50 · Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

---

## Crissier

Table au bistrot

**Table itinérante**

Mercredi 1× par mois

Prix sur demande · Michelle Beaud · 079 752 64 76

---

Table d'hôtes

**Les Saveurs de Michelle, Ch. des Falaises 31**

Jeudi 1× par mois

CHF 15.- · Michelle Beaud · 079 752 64 76

---

## Daillens

Table au bistrot

**Auberge La Balance, Rue Jean-Villard Gilles 4**

Samedi 1× par mois

CHF 18.- · Mercedes Pansier · 079 725 71 77

Barbara Busigny · b.busigny@daillens.ch

Soutien financier de la Commune pour les habitants de Daillens

---

## Echallens

Table au bistrot

**Restaurant de l'Hôtel de Ville, Pl. de l'Hôtel de Ville 1**

Vendredi 1× par mois

CHF 16.- · Laurette et Michel Birbaum · 079 278 07 68

---

Tables d'hôtes

**La Table de Pia, En Cormistaux 95A**

Samedi 1× par mois

CHF 15.- · Pia Gerber · 078 724 29 97

---

**La Table Le Talent, Ch. de la Raisse 26**

Mardi 1× par mois

CHF 15.- · Silvia De Montmollin · 079 758 51 40

## Ecublens

Table au bistrot

Restaurant Café Vaudois, Rue du Villars 36

Vendredi 1× par mois

CHF 24.- · Dominique Breider · 078 817 89 89

---

## Epalinges

Table d'hôtes

La Table Thibéa, Grand-Chemin 31

Mardi 2× par mois

CHF 15.- · Béatrice et Thierry Wolfrath · 079 379 41 56

---

## Etagnières

Table au bistrot

Café Restaurant L'Instant, Rte d'Echallens 10

Jeudi 1× par mois

CHF 20.- · Bernard et Monique Cherpit · 079 446 13 64

---

## Fey

Table d'hôtes

Midi Saveur, Rte de Vuarrens 18

Mercredi 1× par mois

CHF 15.- · Françoise Carnal · 079 441 30 39

---

## Froideville

Table au bistrot

Café de la Poste, Rue du Village 3

Jeudi 1× par mois

Prix sur demande · Antoinette Mathey · 021 565 05 19

Thérèse Gummy · 079 451 13 26

## Lausanne

### Tables au bistrot

#### À la découverte des restaurants lausannois

Le choix du restaurant est fait par la bénévoles

**Vendredi 1x par mois**

Prix sur demande · Alizé de la Harpe · 078 686 33 73

---

#### Restaurant Chalet Suisse, Rte du Signal 40

**Jeudi 1x par mois**

CHF 20.- · Ruth Schlaepfer · 021 617 08 38

---

#### Restaurant la Terrasse, Av. de Montchoisi 26

**Mercredi 1x par mois**

CHF 19.- hors boissons · Eleonore Rodel Stellini

021 616 59 02 · eleonorerodelstellini@gmail.com

---

#### Restaurant de la piscine et patinoire de Montchoisi, Av. du Servan 30

**Mercredi 1x par mois**

Prix selon menu · Eléonore Rodel Stellini

021 616 59 02 · eleonorerodelstellini@gmail.com

---

### Table culture

#### Une rencontre alliant découverte culturelle et plaisirs de la table ! Lieu sur demande.

**Jeudi 1x par mois**

Prix variable · Isabel Richard · 078 770 16 72

---

### Tables d'hôtes

#### Chez Louis, Ch. des Aubépines 12

**Vendredi 2x par mois**

CHF 15.- · Louis Burgbacher · 021 647 47 53

---

#### Chez Stéphanie, Av. de France 77

**Jeudi 1x par mois**

CHF 15.- · Stéphanie Smith · 021 646 75 05

---

#### Chez Yettham, Av. du Mont-d'Or 32

**Jeudi 2x par mois**

CHF 15.- · Simone et Roland Matthey · 021 616 75 41



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

## Pailly

Table au bistrot

### Auberge de la Croix d'Or, Grande Rue 14

Vendredi 1× par mois

CHF 19.- · Judith Vioulac · 079 710 35 16

Evelyne Lavanchy Metzener · 079 246 77 20

---

## Paudex

Table au bistrot

### Chez Germaine, Café de Paudex, Rte de La Bordinette 8

Mercredi 1× par mois

CHF 15.- · Anne Leonard-Henry · 021 728 46 33

---

## Prilly

Table au bistrot

### Café des Voisins, Av. de la Rapille 2

Mardi 1× par mois

CHF 20.- · Yvette Balzli · 079 836 23 65

---

Table d'hôtes

### À la Capucine, Ch. de Perréaz 30

Samedi 1× par mois

CHF 15.- · Corinne Brélaz · 079 606 40 19

---

## Puidoux

Table d'hôtes

### La Table de la Raisse, Rte du Village 19

Mercredi 1× par mois

CHF 15.- · Claude Guignard · 021 946 26 00

clguignard@bluewin.ch

---

## Pully

Table au bistrot

### Le bistrot de Fernand, Av. de Lavaux 63

Jeudi 1× par mois

CHF 18.- · Françoise de Chalvron · 079 257 66 52

francoise.dechalvron@gmail.com

---

## Renens

Table d'hôtes

### La Table de Bruno et Helena, Av. de Florissant 26

Dimanche 1× par mois

CHF 15.- · Helena Futuro · 078 307 52 09

Bruno Futuro · 078 605 40 91

---

## Romanel-sur-Lausanne

Table au bistrot

### Table itinérante

Mercredi 1× par mois

Prix sur demande · Chantal Bolay · 078 859 05 40

## Sottens

Grande Tablée

La Tablée de L'Antenne, Café Culturel L'Antenne,  
Rue du Collège 10

Mercredi 1× par mois  
CHF 10.- · Cecilia Campagna · 078 851 66 09  
cecilia@l-antenne.ch

---

## Sullens

Table au bistrot

Auberge communale de Sullens, Rue du Château 1

Dimanche 1× par mois  
CHF 30.- · Maria Primiceri · 078 603 42 00  
Soutien financier de la Commune pour les habitants de  
Sullens

---

## Thierrens

Tables d'hôtes

À la ferme gourmande, Rue de la Forge 6C

Jeudi 1× par mois  
CHF 15.- · Christine et Dominique Bigler · 079 485 38 73

---

La Table Ouverte, Rte d'Ogens 3

Vendredi 1× par mois  
CHF 15.- · Véronique Lin  
021 905 50 86 · 079 710 37 08

---

Midi au coin du feu, Rte de Saint-Cierges 2

Mardi 1× par mois  
CHF 15.- · Charlotte Gardiol · 079 212 55 57

---

## Villars-le-Terroir

Table d'hôtes

La Table du Terroir, Ch. Ancienne Forge 8

Jeudi 2× par mois  
CHF 15.- · Monique Allaz · 021 881 29 08

---

## Vuarrens

Table au bistrot

Restaurant du Lion d'Or, La Place 2

Vendredi 1× par mois  
CHF 22.- · Prisca Jacquier · 076 436 33 32

## **Ciné-seniors**

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

### **Crissier**

Salle de projection du Collège du Marcolet,  
Rte de Marcolet 44

**Dimanche 1x par mois à 15h**

CHF 10.- collation comprise

Marinette Kientsch · 079 693 38 45

---

### **Echallens**

Cinéma d'Echallens, Pass. du Lion d'Or 4

**Vendredi 1x par mois à 14h30**

CHF 12.- collation comprise

Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch

---

### **Lausanne**

Casino de Montbenon\*, Cinémathèque Suisse,  
Allée Ernest-Ansermet 3

**Jeudi 1x par mois à 15h**

CHF 8.- (AVS) collation comprise

Elsa Thétaz · 021 646 17 21

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

**Pully**

Cinéma CityClub \*, Av. de Lavaux 36

**Vendredi 2x par mois à 14h30**

CHF 10.- · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch

**Romanel-sur-Lausanne**

Salle Polyvalente de Prazqueron, Ch. de la Judée 4

**Dates sur demande à 15h**

CHF 10.- café, thé compris

Elsa Thétaz · 021 646 17 21

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

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?

**INFO**  
**SENIORS**  
VAUD



Devenez rédactrice ou rédacteur  
bénévole du BLOG seniors.

**Intéressé·e?**

Envoyez votre profil!

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

## Sorties socioculturelles

### Bussigny

**Mardi 1x par mois**

Programme détaillé sur demande · Prix sur demande  
Transports et déplacements à la charge des participants  
Ivone Gubser · 021 701 46 86

---

### Crissier

**Vendredi 1x par mois**

Programme détaillé sur demande · Prix sur demande  
Transports et déplacements à la charge des participants  
Michelle Beaud · 079 752 64 76 · seniors-crissier.ch

---

### Gros-de-Vaud

**Jeudi 1x par mois**

Programme détaillé sur demande · Prix sur demande  
Transports et déplacements à la charge des participants  
Marcel Stuki · 021 731 13 05

---

### Lausanne

**Mardi à 14h** · Dates sur demande · Gratuit  
Stéphanie Smith, 021 646 75 05

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 ...*

## **Cours et rendez-vous créatifs** +

### **Chavannes-près-Renens**

Club des aînés, Av. de la Gare 32

**Jeudi de 14h à 17h (hors vacances scolaires)**

Claudine Jaton · 076 425 73 91

---

### **Crissier**

Rendez-vous écriture,

Salle de la Romanellaz, Ch. de la Romanellaz 10

**Lundi 1x par mois de 15h à 17h**

CHF 5.- · Patrick Didisheim · 076 679 22 52

patrickdid@bluewin.ch

---

### **Epalinges**

Rendez-vous pastel, salle « Billy »,

Rte de la Croix-Blanche 35

**Mercredi 2x par mois de 10h à 12h et de 15h à 17h**

CHF 5.- · Sakijha Moha · 079 379 70 83

---

### **Lausanne**

Rendez-vous créatifs, Bibliothèque de Chauderon,

Pl. Chauderon 11

**Mercredi 1x par mois de 14h à 16h**

Gratuit · Patricia Visconti · 076 393 42 23

---

### **Lutry**

Rendez-vous créatifs, La Cure, Pl. du Temple 2

**Lundi 1x par mois de 13h45 à 16h45**

CHF 20.- par mois · Denise Mottaz · 021 862 74 35

---

Rendez-vous pastel, local de Corsy, Ch. de la Péraulaz 3

**Lundi de 10h à 12h**

CHF 5.- · Sakijha Moha · 079 379 70 83

## Thés dansants

### Bussigny

Grande salle, Pl. de l'Hôtel de Ville 1

**Mardi 1x par mois de 14h à 17h**

CHF 8.- · Monique Lisi · 079 622 10 12

Gilberte Bommer · 079 512 68 80

---

### Paudex

Salle communale, Rue de la Bordinette 5

**Jeudi 1x par mois de 14h à 17h**

CHF 5.- · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

---

## Soirées messages

### Lausanne

Restaurant-bar Le Bleu Léopard, Rue Enning 10

**Lundi 1x par mois de 18h à 21h**

CHF 25.- · Carl-Kensaku Herbort · 021 320 22 66

ou psvd@ckhs.ch

---

## Café-contact

### Lausanne

Meraki, Pl. de la Riponne 10

**Mardi 1x par mois de 14h à 16h**

Consommations à la charge des participants

Jacqueline Burion · 021 320 04 57

## Rendez-vous jeux

### Bussigny

#### Jeux de société et jass

Salle « Au Raisin », Rue de Lausanne 3

**Jeudi 2x par mois de 14h30 à 17h**

Gratuit · Corinne Peter · 021 701 40 09

Carine Barraud - 079 342 65 23

---

### Crissier

#### Jass

Salle communautaire des appartements protégés Mixâge,  
Rue de la Vernie 8

**Jeudi 2x par mois de 14h à 17h**

CHF 5.- · Roger Fontenille · 079 579 33 08

---

### Echallens

Local des Aînés, Av. de Terreaux 1

**Vendredi 1x par semaine de 14h à 17h**

CHF 2.- · Alice Zemp · 079 762 32 13

alice.zemp@bluewin.ch

---

### Prilly

#### Scrabble

Restaurant Coop Prilly-Centre, Rte de Cossonay 28

**Jeudi 1x par semaine dès 13h30**

Consommations à la charge des participants

Gratuit · Jacqueline Donzallaz · 021 625 56 23

# 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)

## 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**.

## 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.

#### **Visite**

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

#### **Théâtre**

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



## 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

Spécialité culinaire

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

Mardi 20 février

Jeudi 22 février (région du Gros-de-Vaud)

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 !

Mardi 27 février

Jeudi 29 février (région du Gros-de-Vaud)

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.

Mardi 12 mars

Jeudi 14 mars (région du Gros-de-Vaud)

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.

**Mardi 23 avril**

**Jeudi 25 avril (région du Gros-de-Vaud)**

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.

**Jeudi 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.

**Mardi 14 mai**

**Jeudi 16 mai (région du Gros-de-Vaud)**

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.

**Jeudi 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!

**Mardi 28 mai**

**Jeudi 30 mai (région du Gros-de-Vaud)**

CHF 85.-

---

## Refuge de Solalex

Paysage

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

**Mardi 4 juin**

**Jeudi 6 juin (région du Gros-de-Vaud)**

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 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](mailto: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.

---

### Lausanne

Cité Val Paisible, Ch. du Point-du-Jour 12

**Lundi 1x par mois de 8h à 12h et de 13h à 18h**

**avec Brice Nicham**

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Maryline Gélinas · 021 653 23 90 · 079 584 74 72

---

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mardi, avec Brice Nicham**

**Mercredi, avec Wali Carb**

**Jeudi, avec Alain Raonison**

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Espace Riponne · 021 323 04 23

---

Maison Mivelaz, Av. du Mont-d'Or 42

**Lundi 1x par mois de 13h30 à 18h**

**avec Catalina Barbosa**

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Elisabete Da Silveira · 021 601 64 45



# 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).

## Bourg-en-Lavaux

### Pro Senectute Vaud

Matthieu Jean-Mairet · 078 631 59 13  
matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch

---

## Bussigny

### Pro Senectute Vaud

Blaise Kaze · 079 956 88 18 · blaise.kaze@vd.prosenectute.ch

---

## Chavannes- près-Renens

### Association Cerises solidaires

Warren Goodings · 078 762 33 10 · wlgoodings@hispeed.ch

---

## Crissier

### Pro Senectute Vaud

Boglarka Rengei · 078 675 95 90  
boglarka.rengei@vd.prosenectute.ch

---

## Cugy et Bretigny- sur-Morrens

### Talents Solidaires

Andrée Resin · 079 364 68 79  
Norbert Bussard · 079 957 29 73  
cugny1053@gmail.com

---

## Echallens

### Pro Senectute Vaud

Sylvie Guillaume-Boeckle · 079 744 22 34  
sylvie.guillaume@vd.prosenectute.ch

---

## Ecublens

### Association 55+ d'Ecublens

Ch. de Veilloud 5 · 1024 Ecublens  
Maya Valloton · 078 620 50 46 · 55+@ecublens.ch

---

## Epalinges

### Association Les Palinzâges

Béatrice Wolfrath · 077 462 04 27 · inf@lespalinzages.ch

---

## Lausanne Quartier de Bellevaux

### Connexion Bellevaux

Ch. d'Entrebois 6 · 1018 Lausanne  
connexion@bellevaux.ch · 021 647 86 42

---

## Quartier Sous-Gare

### Pro Senectute Vaud

Thomas Schaeren · 021 646 17 21  
thomas.schaeren@vd.prosenectute.ch

## **Le Mont-sur- Lausanne**

**Association Mont Solidaire**  
montsolidaire@gmail.com

---

## **Lutry**

**Lutry EnVie**  
Monique Weber · 079 278 24 18 · weberjobe@icloud.com

---

## **Paudex**

**Pro Senectute Vaud**  
paudexsolidaire@gmail.com · 079 256 47 18

---

## **Prilly**

### **Quartier Prilly-Nord**

**Association de quartier de Prilly Nord**  
Av. de la Rapille 4 · 1008 Prilly  
Sandro Giorgis · 079 751 96 88 · sgiorgis@hotmail.com

---

### **Quartier Prilly-Centre**

**Espace Rencontre**  
Rte de Cossonay 28B · 1008 Prilly · aqsprillycentre@gmail.com

---

### **Quartier Prilly-Sud**

**Au Cœur du Sud**  
Rte des Flumeaux 39 · 1008 Prilly · qsaucoeurdusud@gmail.com

---

## **Pully**

### **Quartier Pully-Nord**

**La Mosaïque de Pully Nord**  
Ingrid Froidevaux · 079 347 43 18 · mosaique@hispeed.ch

---

### **Quartier Pully-Sud et Centre**

**Le Kaléidoscope de Pully Sud**  
021 711 03 71 · kps-pully@bluewin.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.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. 59).

## 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

## Lausanne

### Animatrice régionale

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

**Elsa Thétaz** · [elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch](mailto:elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch)

021 646 17 21

---

### Assistants sociaux

Espace Riponne · Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne

**Estelle Bachmann** · [estelle.bachmann@vd.prosenectute.ch](mailto:estelle.bachmann@vd.prosenectute.ch)

**Corina Crainic** · [corina.crainic@vd.prosenectute.ch](mailto:corina.crainic@vd.prosenectute.ch)

**Claire-Lise Dufour** · [claire-lise.dufour@vd.prosenectute.ch](mailto:claire-lise.dufour@vd.prosenectute.ch)

**Stéphanie Dupertuis** · [stephanie.dupertuis@vd.prosenectute.ch](mailto:stephanie.dupertuis@vd.prosenectute.ch)

**Solène Grand** · [solene.grand@vd.prosenectute.ch](mailto:solene.grand@vd.prosenectute.ch)

**Camille Jacot** · [camille.jacot@vd.prosenectute.ch](mailto:camille.jacot@vd.prosenectute.ch)

**Rose Krattinger** · [rose.krattinger@vd.prosenectute.ch](mailto:rose.krattinger@vd.prosenectute.ch)

**Ferihan Muratovic** · [ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch](mailto:ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch)

**Milena Pereira** · [milena.pereira@vd.prosenectute.ch](mailto:milena.pereira@vd.prosenectute.ch)

**Laurent Perlberger** · [laurent.perlberger@vd.prosenectute.ch](mailto:laurent.perlberger@vd.prosenectute.ch)

021 323 04 23

---

## Lavaux- Oron

### Animatrice régionale

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

**Mathilde Lebrun** · [mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch](mailto:mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch)

021 646 17 21

---

### Assistants sociaux

Espace Riponne · Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne

**Corina Crainic** · [corina.crainic@vd.prosenectute.ch](mailto:corina.crainic@vd.prosenectute.ch)

**Ferihan Muratovic** · [ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch](mailto:ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch)

021 323 04 23

## Ouest lausannois

Bureau régional · Av. de la Poste 14 · 1020 Renens

---

### Animatrices régionales

**Natascha Sciuscio Montagna**

[natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch](mailto:natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch)

079 767 53 90

**Sandrine Crot** · [sandrine.crot@vd.prosenectute.ch](mailto:sandrine.crot@vd.prosenectute.ch)

079 740 93 02

---

### Assistantes sociales

**Mélanie Busigny** · [melanie.busigny@vd.prosenectute.ch](mailto:melanie.busigny@vd.prosenectute.ch)

**Corina Crainic** · [corina.crainic@vd.prosenectute.ch](mailto:corina.crainic@vd.prosenectute.ch)

021 566 74 60

---

## Gros-de- Vaud

Antenne régionale · Rue de Praz-Palud 9 · 1040 Echallens

---

### Animatrice régionale

**Natascha Sciuscio Montagna**

[natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch](mailto:natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch)

079 767 53 90

---

### Assistante sociale

**Mélanie Busigny** · [melanie.busigny@vd.prosenectute.ch](mailto:melanie.busigny@vd.prosenectute.ch)

021 566 74 60



## 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.

# 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)

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)