

Janvier — juin 2024

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Programme des activités : Est vaudois

Districts d'Aigle, Riviera-Pays-d'Enhaut

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

T +41 21 887 02 10

info@meditec.ch · www.meditec.ch

LIFT

Sommaire

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

Mouvement et sport

Randonnée	9
Marche	9
Entraînement urbain.....	9
Fitness et gymnastique	10
Gymnastique	10
Activités physiques douces	12
DomiGym.....	12
Tai-chi	12
Danse	13
Danses de tous pays	13

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet	15
Cours d'informatique à domicile	15
Permanences numériques.....	15
Formation en ligne Swisscom Campus	16
Conférences Info-seniors et ateliers	17

Culture et rencontre

Tables conviviales	21
Créativité et arts	24
Ciné-seniors	24
Rendez-vous culture	24
Sorties socioculturelles	24
Rencontre-partage	25
Thés dansants	25
Atelier numérique intergénérationnel	25
Rendez-vous jeux	26
Tournois itinérants de jass	26
Excursions et séjours	28
Excursions accompagnées	28
Séjour jass	34
Séjour à Igea Marina	36

Projets communautaires

Divers	39
---------------------	----

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	40
Adresses utiles régionales	41
Adresses utiles	42

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

Riviera

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marie-Claire Lasserre

079 826 66 33 · mclairelasserre@gmail.com

Entraînement urbain

Entraînement urbain

Vevey

Jardin du Rivage, Théâtre de verdure

Mardi de 14h à 15h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit Colet · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Claude Barbey

Gymnastique

Aigle

Salle de l'Armée du Salut, Rue Plantour 6

Mercredi de 9h15 à 10h15 (complet)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

Chardonne

Grande salle, Rue du Village 67

Lundi de 14h30 à 15h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Thérèse Volet

Clarens

Temple de Clarens, Av. Eugène-Rambert 30

Mardi de 9h15 à 10h15 (complet)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Valentine Söderström

Leysin

Maison de Paroisse, Rte de la Cité 19

Mercredi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eric Matheys

RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

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

www.letsfitness.ch

ENERGY

IS FOR EVERYONE

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

LET'S GO

FITNESS

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

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Ollon

Salle de paroisse, Pl. de l'Hôtel de Ville 6

Jeudi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

Yvorne

Salle de gym du collège, Maisons Neuves 32

Lundi de 16h à 17h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

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

Tai-chi +

Saint-Triphon

Petite salle, Rue de l'Ancien-Collège 14

Lundi de 14h à 15h (complet)

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Jeanne Karlen

Danse

Danses de tous pays +

Clarens

Maison de Quartier de Jaman 8, Av. de Jaman 8

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Monique Merenda

Vevey

Salle Saint-Jean, Pl. Saint-Jean

Lundi de 14h15 à 15h15 (complet)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Valentine Söderström





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.

Est vaudois

L Multiservices Sàrl · Luis Collado · 1870 Monthey
076 445 29 22 · info@lmsarl.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 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.

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 sur
www.vd.prosenectute.ch/formation-information

**Aigle, Bex, Château-d'Œx, Clarens,
Les Diablerets, Le Sépey, Rennaz**

Dates sur demande
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Vevey

Centre de jour du Panorama, Rue du Clos 9
ou CMS, Rue du Collège 17

Dates sur demande
Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

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



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.

Aigle

Tables d'hôtes

À la ferme, Ch. du Grand Pré 1

Mercredi 2x par mois

Transport à disposition sur demande

CHF 15.- · Monique Vogt

024 466 22 13 · 079 212 85 98

Les Tables gourmandes de Pauline, Rue Krafft 2

Mardi 1x par semaine

CHF 15.- · Pauline Bergonzo · 077 499 43 38

Chailly-sur-Montreux

Table d'hôtes

À la Saussaz, Rte de la Saussaz 22

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Anne-Claude Leyvraz · 079 514 92 86

ou 021 964 85 18

Château-d'Œx

Table au bistrot

Buffet de la Gare, Rte de la Gare 8

Mardi 1x par mois

CHF 19.- · Odile Pollard · 026 924 47 09 · 079 919 42 83

Chessel

Grande tablée

Maison de commune, Rue de l'Ouchettaz 1

Jeudi 1x par mois

CHF 10.- · Ginette Moesching · 079 285 74 05

Glion

Table d'hôtes

La Table de Jo, Ruelle Glion-Naye 16

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Josette Rey · 021 963 60 48

Les Diablerets

Table d'hôtes

La Table de saison, Rte du Pillon 68

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Patrizia Rodio · 078 684 89 55

Le Sépey

Table au bistrot

Café-restaurant du Cerf, Grand'Rue 5

Lundi 1x par mois

CHF 20.- · Miquette Jaccard · 024 463 43 92

Les Monts-de-Corsier

Table d'hôtes

Au goût du jour, Ch. de Beauregard 20

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Christine Cuenod-Cochard

021 921 08 11 · 079 380 38 64

Leysin

Grande tablée

Alpine Classic Hôtel, Rte de la Cité 4

Mardi 1x par mois

CHF 18.- · Gemma Migotti · 024 494 12 83

Ollon

Table d'hôtes

Chez Pauline, Rue du Collège 25

Vendredi 1x par mois

Transport à disposition sur demande

CHF 15.- · Pauline Weber · 079 848 83 16

Roche

Table d'hôtes

La Table du Bourg, Rue du Bourg d'Enhaut 10

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Anne-Marie Forestier · 021 960 33 03

Vevey

Table d'hôtes

La Table des Aliziers, Bd Saint-Martin 27

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Daisy Lanz · 021 921 63 30 · 079 774 26 50

Villars-sur-Ollon

Table d'hôtes

À la Table Buissonnière, Clos-Valentin, Rue Centrale 87

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Yula de Meyer

024 495 22 88 · 079 417 95 88

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

Ciné-seniors +

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

Bex

Cinéma Le Grain d'Sel *, Av. de la Gare 4A

Mardi 1x par mois · Programme sur www.graindesel.ch

CHF 12.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Château-d'Œx

Cinéma Eden *, Rue du Cinéma 11

Mardi 1x par mois · programme sur www.cineden.ch

CHF 12.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Leysin

Cinéma Le Régency, Rte de la Cité 4

Mercredi 1x par mois · Programme sur www.cinemaleysin.ch

CHF 12.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Rendez-vous culture

Région Est vaudois

Tarif variable · Programme sur demande

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Sorties socioculturelles

Région Riviera

Gratuit · Programme sur demande

Olivier Schweri · 079 176 24 89

Rencontre- partage

Thés dansants +

Bex

Grande salle du Parc, Av. de la Gare 5

Mercredi 1x par mois

de 14h à 17h

CHF 5.- collation en sus

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Clarens

Maison de Quartier Jaman 8, Av. de Jaman 8

Mercredi 4x par an, programme sur demande

CHF 5.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Ollon

P'tit bal d'Ollon, Grande salle d'Ollon, Ch. de la Forge

Mercredi 2x par an de 14h à 17h

CHF 5.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Atelier numérique intergénérationnel +

Bex

Atelier téléphone portable, SeMo Chablais,

Rte de Vannel 9-11

Programme semestriel, sur demande

CHF 10.- · Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Aigle

Ludothèque, Rue du Molage 37

Jeudi 1x par mois de 14h à 16h

Gratuit · Christine Vallon · 079 846 91 18

Vevey

Rue du Collège 17

Dimanche 1x par mois de 14h15 à 16h15

Gratuit · Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

Tournois itinérants de jass

Découvrir la Suisse romande en jouant aux cartes ?

C'est une réalité, grâce au bus du jass !

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

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

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

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

Les lundis

29 janvier à Aubonne

26 février à Montheron

25 mars à Puidoux

29 avril à Yverdon-les-Bains

27 mai à Vallorbe

24 juin à Estavayer-le-Lac

Prix par personne

CHF 70.- avec transport

CHF 50.- sans transport

Renseignements et inscriptions au **021 646 17 21**

ou **bus@vd.prosenectute.ch**.

BERDOZ

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



BON VISION
Examen de la vue

OFFERT

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

X 3 3 5 3 9 2



BON AUDITION
Bilan auditif complet

OFFERT

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

X 3 3 5 3 9 5



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

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

Ecublens 021 694 20 30
Nyon 022 361 92 62


Prilly 021 626 15 26
Yverdon 024 425 70 20

www.berdoz-vision.ch | www.berdoz-audition.ch

Excursions et séjours

Excursions accompagnées +

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

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.

PUBLICITÉ

Découvrez le blog seniors
Parlons-en !

INFO
SENIORS
VAUD



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

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 !

Mardi 27 février

CHF 85.–

Fonderie-sellerie Roulin

Visite

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

Jeudi 7 mars

CHF 85.–

Filets mignons

Spécialité culinaire

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

Mardi 12 mars

CHF 85.–

Centre mondial du cyclisme à Aigle

Visite

Laissez-vous surprendre par ce temple du cyclisme qui retrace son histoire et ses innovations à travers les âges.
Mercredi 20 mars
CHF 85.–

Electrobroc

Visite

Une visite passionnante pour mieux comprendre ce domaine complexe qu'est l'énergie ainsi que ses enjeux plus que jamais au cœur de l'actualité.
Jedi 28 mars
CHF 85.–

L'Isle

Paysage

Cette jolie commune du district de Morges vous accueillera pour un moment gourmand chez le célèbre confiseur Yves Hohl.
Jedi 4 avril
CHF 55.– ½ journée

Mines de Sel de Bex

Visite

Embarquez dans le train des mineurs pour visiter cet immense labyrinthe souterrain ! Vous découvrirez les éléments les plus spectaculaires et les caractéristiques des techniques d'exploitation à travers le temps.
Visite suivie d'un repas.
Jedi 11 avril
CHF 90.–

JO au Théâtre de Cossonay

Théâtre

Cette comédie effrénée jouée par la compagnie du Boulevard Romand égaiera votre soirée ! Collation avant la représentation à 20h.
Jedi 18 avril
CHF 90.–

Asperges Spécialité culinaire

Comme chaque année, une excellente opportunité de déguster les délicieuses asperges du Valais à l'Hôtel de Fully.
Mardi 23 avril
CHF 85.–



Inscription et informations :
www.vd.prosenectute.ch/club
021 646 17 21

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

Rejoignez-nous !

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



Le « ClubMag »
2x par an à domicile.
Dossiers, enquêtes, évasion,
portraits, informations
pratiques : pour profiter
pleinement de sa retraite.



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



Des tarifs préférentiels
sur de nombreuses activités.

Des offres exclusives et des
bons plans.



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

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

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

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

CHF 85.-

Course surprise

Paysage

Avis aux curieux, cette course est faite pour vous!

Dimanche 30 juin

CHF 85.-

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



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**.



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



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.



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

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



Projets communautaires

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

Toutes les adresses de contact et les informations sur les activités sont disponibles sur www.vd.prosenectute.ch et www.quartiers-solidaires.ch.

Château d'Œx

Seniors et paysages Pro Senectute Vaud

Maude Rampazzo · 077 520 66 05
maude.rampazzo@vd.prosenectute.ch

Corseaux

Club 55+ Corseaux

Magda Bonetti · 078 622 54 27
club55.corseaux@gmail.com

Corsier-sur- Vevey

Pro Senectute Vaud

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

Jongny

Jongny Solidaire

info@jongnysolidaire.ch

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 ...*

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. 42).

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

Bex

Bureau régional · CSR · Rte de Massongex 4 · 1880 Bex

Assistante sociale

Hélène Alter · helene.alter@vd.prosenectute.ch

021 213 04 70

Château-d'Œx

CMS · Rte des Chenolettes 4 · 1660 Château-d'Œx

Assistante sociale

Josepha Chiesa · josepha.chiesa@avasad.ch · 026 924 22 90

Rennaz

Bureau régional · Espace Santé Rennaz

Rte des Tilles 6A · 1847 Rennaz

Animatrice régionale

Stéphanie Allesina · stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

079 917 61 27

Vevey

Bureau régional · CMS · Rue du Collège 17 · 1800 Vevey

Animatrices régionales

Mathilde Lebrun · mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Stéphanie Allesina · stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

079 917 61 27

Assistantes sociales

Alexandra Oppliger · alexandra.oppliger@vd.prosenectute.ch

Vanessa Mutavunika · vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch

021 925 31 00

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