

Janvier — juin 2025

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Programme des activités : Nord vaudois

Districts de Broye-Vully,  
Jura-Nord vaudois

Rejoignez-  
nous!



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

## Créons ensemble votre projet de vie à domicile !

- Prestations médicales
- Accompagnement en fin de vie
- Services à domicile

Depuis 2015,  
Home Assistance a apporté son soutien  
à plus de 6'000 résidents  
dans les cantons de Vaud et Neuchâtel

Contactez-nous !  
Discutons de vos besoins !  
numéro gratuit : 0800 94 94 94  
[www.homeassistance.ch](http://www.homeassistance.ch)  
[info@homeassistance.ch](mailto:info@homeassistance.ch)



Route Aloys-Fauquez 2  
1018 Lausanne  
021 601 70 00

Rue de l'Ecluse 30  
2000 Neuchâtel  
032 722 68 68

Notre organisation est certifiée et reconnue, ce qui permet la prise en charge de nos prestations (LAMal) par toutes les caisses-maladie.

## Edito

Avec Pro Senectute Vaud, chaque jour est une nouvelle occasion de découvrir, partager et créer des liens ensemble !

Nos programmes d'activités régionales sont pensés pour répondre à toutes vos envies : sport, culture, ateliers créatifs et bien plus. Que vous souhaitiez rester actif, rencontrer de nouvelles personnes ou apprendre quelque chose de nouveau, il y a une place pour vous parmi nous.

Rejoignez-nous et vivez des moments inoubliables, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

À bientôt lors de nos activités !

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.

Pro Senectute Vaud respecte la législation en vigueur en matière de protection des données personnelles. Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet [www.vd.prosenectute.ch/protection-donnees](http://www.vd.prosenectute.ch/protection-donnees).

## 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 offerte	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)	- 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	- 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	Par courrier, e-mail ou par téléphone	
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.	

## Appartements protégés

# Habitez sans soucis

Les appartements protégés Tertianum vous permettent de garder votre autonomie tout en bénéficiant, selon vos besoins, de prestations dans votre logement.

Vivez en sécurité et faites des rencontres lors de nos activités collectives.

**Favorisons la joie de vivre**

Découvrez nos établissements vaudois



[tertianum.ch](http://tertianum.ch)

**TERTIANUM**



# Sommaire

## Mouvement et sport

Informations générales.....3

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

## Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet.....	19
Cours d'informatique à domicile.....	19
Permanences numériques.....	19
Conférences Info-seniors et ateliers.....	21

## Culture et rencontre

Tables conviviales .....	23
Créativité et arts .....	28
Rendez-vous créatifs.....	28
Rendez-vous jeux.....	28
Tournois itinérants de jass.....	29

## Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées.....	31
Séjour accompagné en Alsace .....	36
Séjour jass aux Diablerets.....	37

## Bien-être

Soins podologiques.....	38
-------------------------	----

## Projets communautaires

Contacts.....	40
---------------	----

## Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales .....	44
Adresses utiles régionales.....	45
Adresses utiles.....	46

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.

Les personnes affiliées au Réseau Delta peuvent prétendre à un remboursement jusqu'à 50% de leur facture. La procédure à suivre se trouve sur : [www.reseau-delta.ch/espace-affiliés](http://www.reseau-delta.ch/espace-affiliés)



## Information

Plusieurs cours d'activité physique affichent complets et les inscriptions sont mises sur liste d'attente. C'est une bonne nouvelle pour notre association et les nombreux seniors qui bougent avec nous chaque semaine, mais nous regrettons de ne pouvoir répondre positivement à toutes les demandes qui nous parviennent.

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

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

## Randonnée

## Marche

### Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · [vturin@bluewin.ch](mailto:vturin@bluewin.ch)

## Fitness et gymnastique

## Entraînement urbain +

### Lucens

Grande salle, à côté du parking

Lundi de 14h à 15h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

## Fitness et gymnastique

### Entraînement urbain +

#### Payerne

Parking du stade, Av. du Stade 5

Lundi de 9h30 à 10h30

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Anne-Marie Paccaud

#### Yverdon-les-Bains

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

Lundi de 10h à 11h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Fabiana Legradic

## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Chavornay

Centre REACTYV 8, Rte d'Yverdon 22

Mardi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Yann Mathez

#### Chesalles-sur-Moudon

Grande salle, Ch. de Perrey-Very

Mardi de 10h15 à 11h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

#### Lucens

Centre oecuménique, Ch. des Maisons-Neuves 7

Mardi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

#### Montcherand

Grande salle, Les Trésys

Lundi de 15h45 à 16h45

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

#### Payerne

Salle polyvalente de la Nouvelle Promenade

Av. de la Promenade 11

Lundi de 16h à 17h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Claudia Soler

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)



RABAIS SPÉCIAL AVS\*

**-15%**

**+ DE 69 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.**

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

\*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la souscription d'un ABO 12 mois. Validité : 31/12/2025

## Fitness et gymnastique

### Gymnastique +

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Lundi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Susanne Labarraque

Maison de Paroisse, Rue Pestalozzi 6

Mardi de 9h15 à 10h15 (groupe I – liste d'attente),

Mardi de 10h30 à 11h30 (groupe II – liste d'attente))

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Caroline Brem

## Activités physiques douces

### DomiGym

### DomiGym

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

En individuel : CHF 30.- la séance

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

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

**Equilibre-**  
**en-marche.ch**

### 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.

#### Yverdon-les-Bains

Unisanté, site Nord Vaudois, Rue du Pré 2

Lundi de 14h à 15h (groupe I – liste d'attente),

de 15h à 16h (groupe II),

de 16h à 17h (groupe III – liste d'attente)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Prisca Jacquier

## Activités physiques douces



### Equibr'Age +

#### Moudon

Salle du Poyet, Rue du Poyet 3

**Jedi de 10h30 à 11h30 (liste d'attente)**

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Véronique Jeannet

---

### Tai-chi +

#### Orbe

Fondation La Rochette, Av. de Thienne 14

**Lundi de 8h30 à 9h30 (groupe I – liste d'attente),**

**de 9h45 à 10h45 (groupe II – liste d'attente),**

**de 11h à 12h (groupe III – liste d'attente)**

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Florence Terrier-Nardin

---

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

**Mercredi de 9h à 10h (groupe I – liste d'attente),**

**de 10h15 à 11h15 (groupe II – liste d'attente)**

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Florence Terrier-Nardin

---

### Balades accompagnées +

#### Yverdon-les-Bains

Devant la Migros, Rue de Neuchâtel 3

**Jedi à 15h**

Gratuit, sur inscription

Inscription · Patricia Conus · 079 915 76 62

Responsable · Margrith Sturzenegger

## Activités physiques douces

### Yoga

#### Orbe

Cure protestante, Rue Davall

**Lundi de 10h30 à 11h30**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Charrier

---

#### Yverdon-les-Bains

Association Lieu d'être, Rue des Pêcheurs 1

**Vendredi de 9h à 10h**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marion Schmutz

---

Espace Yoga, Rue du Four 2

**Lundi de 10h45 à 11h45 (liste d'attente)**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Barbara Taquin

---

### Rendez-vous pour rire +

#### Yverdon-les-Bains

Rue d'Orbe 16

**Mercredi de 10h à 12h**

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

lucienne.gorsatt@gmail.com

## Danse

### Danses de tous pays +

#### Le Sentier

Salle Bon Port I, Rte du Canal 6

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Antoinette Vaucher

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

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

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

CHF 16.- la séance de 2 heures,

sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Lyllette Besancet

## Sports d'hiver

### Raquette

#### Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · vturin@bluewin.ch

## Sports aquatiques

### Aquagym +

#### Moudon

Piscine scolaire, Av. de Lucens 3B

Lundi de 16h30 à 17h15 (liste d'attente)

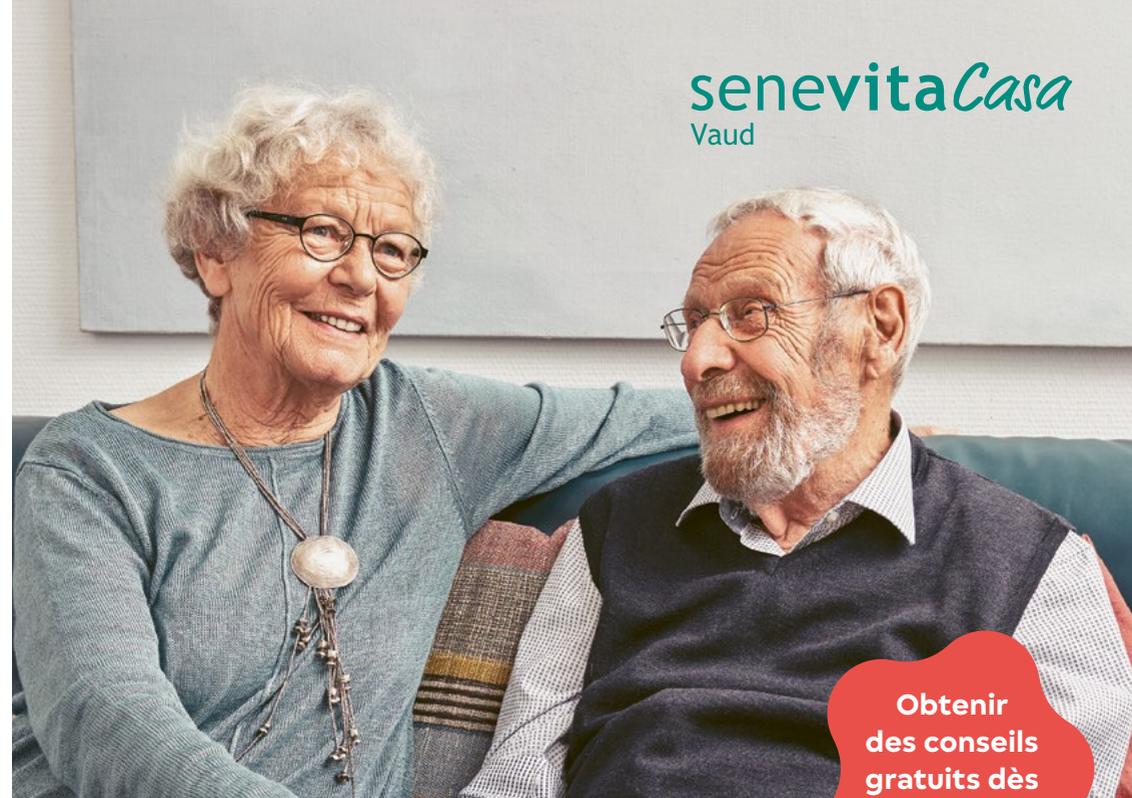
CHF 9.- la séance, sur abonnement semestriel,

entrée à la piscine en sus

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marylou Trolliet

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



# Formation et information

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

## Ordinateurs, mobile et internet

### Cours d'informatique à domicile

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

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

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

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

---

#### Nord vaudois

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

---

#### Vallée de Joux

Michaël Kupferschmid  
079 832 02 04 · michaelk\_74@hotmail.com

---

### Permanences numériques

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

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

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

## Conférences Info-seniors et ateliers +

L'occasion d'en savoir davantage sur différentes thématiques dans les domaines de la santé, de la mobilité, des assurances sociales, des dispositions personnelles... 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 les outils pour améliorer sa qualité de vie à la retraite.

### Quelques exemples de thématiques ciblées :

- Le stress : ami ou ennemi ?
- Nouvelles tendances alimentaires : comment trouver le bon équilibre ?
- Le sommeil, allié de notre santé
- Prestations sociales : et si vous y aviez droit ?
- Quand, comment et pourquoi établir des directives anticipées ?

### Et une offre toujours plus large dans le domaine du numérique :

- Achat de matériel informatique : comment faire le bon choix ?
- Logiciels (système et applications) : les bases indispensables à connaître.
- Sécurité informatique : comment éviter les pièges et vous protéger contre le piratage ?
- Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle va changer nos vies ?
- ChatGPT : comment utiliser la plus connue des intelligences artificielles ?

## Conférences Info-seniors et ateliers +

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

### Chavornay, Orbe, Vallée de Joux, Vallorbe

Dates sur demande  
Christine Logoz · 024 425 78 36  
[christine.logoz@vd.prosenectute.ch](mailto:christine.logoz@vd.prosenectute.ch)

### Broye et Yverdon-les-Bains

Dates sur demande  
Patricia Conus · 079 915 76 62  
[patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)

PUBLICITÉ



**Offre spéciale carton de dégustation**

<b>5 x 70 cl.</b> <b>Cave de la Crausaz Féchy</b> Féchy AOC La Côte	CHF	43.50
<b>5 x 70 cl.</b> <b>Cave de la Crausaz rouge</b> Les Bourrons, assemblage	CHF	43.50
<b>5 x 70 cl.</b> <b>Rosé La Crausaline</b> Pinot Noir	CHF	45.00

**Prix du carton** **CHF 132.00**

Je commande \_\_\_\_\_ carton(s) de dégustation livré(s)  
à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton  
(uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

NP/lieu : \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Sous réserve de changements PSVD

**Bettems frères S.A.**  
Chemin de la Crausaz 3  
1173 Féchy  
021 808 53 54  
[www.cavedelacrausaz.ch](http://www.cavedelacrausaz.ch)  
Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz  
Féchy AOC La Côte  
CHF 8.70 la bouteille



# Culture et rencontre

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

Tissez de nouveaux liens à l'occasion d'un repas de midi gourmand et conviviale, en agréable compagnie.

## Tables conviviales +

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

### La Table d'hôtes

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

### La Table au bistrot

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

### La Grande tablée

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

## Champagne Table d'hôtes

La Table chez Catherine, Rte de Flusel 15

Vendredi 1x par mois

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

## Chevroux Table d'hôtes

À la Table d'Éric, Rue des Pêcheurs 11

Lundi, 1x par mois

CHF 15.- · Eric Bauwens · 026 667 19 75

## Cudrefin Table d'hôtes

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

Jeudi 2x par mois

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

## Grandson Grande tablée

La Table conviviale, Rue Haute 57, Salle de paroisse

Mardi 6x par an

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

## Table au bistrot

Restaurant les Quais, Ch. du Lac 43

Mercredi 1x par mois

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

**Grandson**  
Table d'hôtes  
Chez Thérèse, Ch. du Clos-au-Loup 8  
Jeudi 1x par mois  
CHF 15.- · Thérèse Raimond · 024 445 40 85

**Juriens**  
Table d'hôtes  
L'Ancien Battoir, Rte de Nidau 6  
Vendredi 1x par mois  
CHF 15.- · Lisette Degenève  
024 453 13 82 · 079 465 96 00

**L'Auberson**  
Table d'hôtes  
L'Auberg'Inn, Grand'Rue 170  
Lundi 1x par mois  
Dimanche 5x par an formule « brunch »  
CHF 15.- · Bettina Forlesi · 076 409 18 21

**Le Brassus**  
Table d'hôtes  
Chez Edmond et Arlette, Rte du Planoz 60  
Mercredi 1x par mois  
CHF 15.- · Arlette et Edmond Capt · 079 333 00 62

**Le Lieu**  
Table d'hôtes  
Chez Priscille, Rue du Vieux Moutier 3  
Mercredi 1x par mois  
CHF 15.- · Priscille Bollier · 079 608 37 10

**Les Charbonnières**  
Table au bistrot  
Hôtel-Restaurant du Cygne, Rue du Mont d'Or 7  
Jeudi 1x par mois à 11h30  
CHF 22.- · Marie-Claude et Serge Guignard  
021 841 10 20

**Lignerolle**  
Table d'hôtes  
Chez Épicure, Auberge du Cerf, Rue du Collège 2  
Lundi 1x par mois  
CHF 15.- · Audrey et Philippe Roncière · 024 441 64 24

**Onnens**  
Table au bistrot  
Hôtel Bellevue, Rue des Fontaines 20  
Mercredi 1x par mois  
CHF 23.- · Elisabeth Stoeckli · 079 747 03 18  
Christèle Willenengger · 079 212 85 92

AUDITION  
DIFFICILE ?



LA SOLUTION POUR  
PROFITER D'UN TEST AUDITIF  
SANS SE DÉPLACER !

neo  
life

entendre  
tout simplement

Pour profiter d'un essai et  
d'un service sur mesure  
sans vous déplacer :

076 589 56 57



### À propos de NeoLife

Marie-Aurore RoCHAT-SMEYERS a créé il y a 10 ans NeoLife en associant expertise et passion. Ainsi, l'entreprise qui compte une équipe de professionnels passionnés se distingue par son service d'audition à domicile sur mesure. NeoLife est une entreprise familiale présente sur tout le territoire romand.



NeoLife offre un service personnalisé avec :

- **Conseils sur mesure**
- **Accompagnement adapté à chaque besoin**
- **Essais d'appareils auditifs de pointe**
- **Ajustements et service après-vente complet**

neo  
life  
entendre  
tout simplement

« La visite d'une  
audioprothésiste diplômée  
à domicile ne coûte pas  
plus cher qu'une visite  
en magasin ».

Avec une disponibilité étendue à votre résidence, lieux de travail, ou même en établissements de retraite, NeoLife se déplace dans les régions de **Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Les Franches-Montagnes.**

NeoLife Sàrl · 076 589 56 57 · [www.neolife.ch](http://www.neolife.ch)

## **Payerne** Tables d'hôtes

**La Formi-Table!, Prom. de la Maladaire 14**  
Jeudi 1x par mois à 17h  
CHF 15.- · Monica Berthoud · 076 564 21 83

**La Table Bienvenidos, Rue du Chasseron 25**  
Vendredi 1x par mois  
CHF 15.- · Marie-Claude Ney · 079 257 23 43

## **Premier** Table d'hôtes

**Au P'tit déj à la maison, Rue de la Gabrielle 10B**  
P'tit déj mardi 1x par mois de 8h30 à 10h  
CHF 8.- · Fabienne Zanchi · 079 604 37 11

## **Sainte-Croix** Table au bistrot

**Chez Vuissoz, Rue Centrale 16**  
Mardi 1x par mois (menu, café offert)  
CHF 20 à 24.- · Jacqueline Joseph · 079 355 55 36

## **Suscévaz** Table d'hôtes

**Table chez Gloria, Rte de Treycovagnes 12**  
Vendredi 1x par mois  
CHF 15.- · Gloria Décoppet · 078 926 60 42

## **Treycovagnes** Table d'hôtes

**Au P'tit Chalet, Grand-Rue 1**  
Jeudi  
CHF 15.- · Martine et Gérard Rauber · 079 406 97 33

## **Vallorbe** Table d'hôtes

**Le dîner chez Catherine, Rue de la Boulangerie 2**  
Jeudi 2x par mois  
CHF 15.- · Catherine Favre · 021 565 68 82

## **Yverdon-les-Bains** Tables au bistrot

**Aux Alizés, Ruelle Vautier 5**  
Lundi 1x par mois  
CHF 17.50 · Liliane Spichiger  
024 425 40 29 · 078 867 88 79

**Café restaurant de l'Étoile, Rue de Chamblon 43**  
Mardi 1x par mois  
CHF 17.50 · Maryse Gonin · 024 426 50 26

## **Table d'hôtes**

**Chez Linda, Rue du Valentin 27**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Linda Meister Pavillard  
024 433 19 54 · 078 879 21 75

## **Yvonand** Tables d'hôtes

**Clos-Buttisy, La Grand-Moille 7**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Marianne et Jean-Marc Burdet  
079 267 21 80

**La table des Pins, Av. des Pins 23bis**  
Lundi 1x par mois  
CHF 15.- · Annelise Marzolini · 079 382 79 10

PUBLICITÉ

## ESCAPADES GOURMANDES À CHAMOSON

28 caves, 20 restaurants et des milliers de saveurs!

Informations: sur [www.chamoson.ch/escapades](http://www.chamoson.ch/escapades)



 CHAMOSON

## Créativité et arts

### Rendez-vous créatifs +

Corcelles-près-Payerne

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

Vendredi 1x par mois de 9h30 à 11h

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

## Rendez-vous jeux

### Rendez-vous jeux +

Method

Salle communale, Rte d'Orbe 12

Lundi à 13h30

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

## Rendez-vous jeux

### Tournois itinérants de jass +

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

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

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

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

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

#### Les lundis

27 janvier à Aubonne

24 février au Lac de Bret

31 mars à Montheron

28 avril aux Cullayes

26 mai à Vallorbe

30 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**.

PUBLICITÉ



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Si tu savais

Un podcast qui donne la parole aux seniors

Amour, célibat, orientation sexuelle, rôle de proche aidant ou deuil sont quelques-uns des sujets universels abordés avec des seniors dans ce podcast.

[www.vd.prosenectute.ch/podcast](http://www.vd.prosenectute.ch/podcast)

Avec le soutien de

 canton de vaud

vieillir\_\_\_\_\_2030





# Événements, vacances et excursions

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.

## Excursions accompagnées +

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

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

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

### Paysage

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

### Spécialité culinaire

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

### Visite

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

### Papet vaudois Spécialité culinaire

À Sullens, venez déguster cette délicieuse recette traditionnelle, parfaite lors de froides journées d'hiver.  
**Judi 6 février**  
CHF 85.–

### Vitromusée Visite

Une excellente opportunité de visiter le Musée suisse du vitrail à Romont, où sont exposées des œuvres d'art peintes sur du verre datant du Moyen Âge.  
**Mercredi 12 février**  
CHF 90.–

## Fondue

**Spécialité culinaire**

C'est à la fromagerie gourmande de Montricher, véritable temple du fromage niché dans ce joli village du pied du Jura, que vous aurez l'occasion de découvrir les diverses étapes de fabrication du gruyère AOP et de déguster une délicieuse fondue au fromage.

**Jeudi 20 février**

CHF 90.-

## CERN

**Visite**



La commune française de Cessy abrite l'un des passages du grand collisionneur de hadrons du CERN, le plus grand et prestigieux laboratoire du monde ! C'est à 100 mètres sous terre que vous aurez l'occasion de découvrir cette imposante et fascinante machine ultra sophistiquée.

Prenez des Euros !

**Mercredi 26 février**

CHF 90.-

## Filets mignons

**Spécialité culinaire**

Le restaurant des Cluds, lové entre sapins et pâturages, vous proposera ses fameux filets mignons.

**Jeudi 6 mars**

CHF 85.-

## Bioparc

**Visite**



Venez vous ressourcer dans cet écrin de verdure genevois abritant plus de 250 animaux provenant de 85 espèces différentes.

**Mercredi 19 mars**

CHF 90.-

## Espace Ballon

**Visite**

Nous vous emmenons à Château-d'Oex pour une visite de ce musée qui vous embarquera dans un voyage à la découverte de l'histoire des montgolfières et de la conquête du ciel !

**Jeudi 27 mars**

CHF 90.-

## Aquatis

**Visite**



Ne ratez pas l'occasion de visiter ce gigantesque aquarium-vivarium et d'explorer les milieux d'eau douce les plus fascinants de la planète.

**Mercredi 2 avril**

CHF 90.-

## Centre Pro Natura

**Visite**



Situé au bord du lac de Neuchâtel à Yverdon-les-Bains, le Centre Pro Natura de Champ-Pittet est la porte d'entrée du plus grand marais lacustre de Suisse. Plongez dans cet écrin de nature en sillonnant ses sentiers pédestres !

**Jeudi 10 avril**

CHF 90.-

## Asperges

**Spécialité culinaire**

À Fully, venez savourer ce délicieux légume printanier dans le merveilleux cadre que nous offre le Valais !

**Jeudi 17 avril**

CHF 85.-

## Marché d'Annecy

**Visite**



Venez flânez entre les étals de produits du terroir, textiles et manufacturés du marché de la magnifique ville d'Annecy. Visite et repas libre. Prenez des Euros !

**Vendredi 2 mai**

CHF 50.-

## Auberge Les Gélinittes

**Paysage**

Cette charmante petite auberge familiale située au cœur du Mont-Aubert à Concise, vous accueillera dans une ambiance verdoyante, authentique et chaleureuse.

**Jeudi 8 mai**

CHF 85.-

## Lac Noir

**Paysage**

Pour passer une journée détente au lac Noir, dans le canton de Fribourg, et profiter d'un paysage exceptionnel. Altitude 1050 m

**Jeudi 15 mai**

CHF 85.-

## Filets de perches

### Spécialité culinaire

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

**Jeudi 22 mai**

CHF 85.–

## St-Bar à café

### Paysage

Venez prendre un goûter dans le cadre relaxant et familial de la ferme de St-Barthélémy!

**Mercredi 28 mai**

CHF 50.– ½ journée

## Les Cernys

### Paysage

Ce joli chalet d'alpage de la commune de Ballaigues se trouve au cœur des pâturages jurassiens. Son cadre bucolique et verdoyant mêlé à la magnifique vue sur les Alpes et à ses délicieux mets ne vous feront pas regretter le voyage ! Altitude 1172 m

**Jeudi 5 juin**

CHF 85.–

## Course surprise

### Paysage

Avis aux curieux, cette course est faite pour vous !

**Dimanche 22 juin**

CHF 85.–

PUBLICITÉ

## LES DIABLERETS

Appartement, vue, calme, commerces et gare à 7 mn à pied. Balades faciles à plat.

Tarif Spécial AVS  
CHF 550.-/semaine  
(Basse Saison)

Contact:  
martoche1800@gmail.com  
Tél. 079/602.40.12



Terre & Goût



**Voyagiste de niche, spécialisé dans la découverte de destinations à travers leurs habitants, par leur gastronomie (et leurs vins s'il y a lieu), Terre & Goût vous propose de délicieuses escapades gourmandes au fil des saisons pour 10 à 15 participants au maximum, en général accompagnées de bout en bout et tout compris pour vous éviter le moindre souci.**

Son programme prévisionnel 2025 s'annonce riche avec les circuits suivants déjà à l'agenda :

08.04.25 — 07.05.25	<b>Maroc</b>   Marrakech et le sud
12.05.25 — 19.05.25	<b>Grèce</b>   Athènes, Patmos, Lipsi
12.05.25 — 28.05.25	<b>Japon</b>   Osaka, Kyoto, Kazanawa, Mishima, Tokyo
01.06.25 — 08.06.25	<b>Italie</b>   Cilento (sud de Naples)
25.06.25 — 01.07.25	<b>Norvège</b>   Hardanger (Bergen)
31.08.25 — 07.09.25	<b>Italie</b>   Emilia Romagna (Bologna, Parma)
01.10.25 — 08.10.25	<b>Balkans</b>   Bosnie + Monténégro
14.10.25 — 30.10.25	<b>Japon</b>   Tokyo, Hokkaido
22.11.25 — 07.12.25	<b>Cambodge</b>   Saigon, Kampot, Angkor Wat, Bangkok

**Vous trouverez son offre intégrale en temps réel sur [www.terre-gout.com](http://www.terre-gout.com)**  
À cela s'ajoutent des voyages sur mesure, à l'étranger comme en Suisse, au gré de vos envies et des compétences de votre interlocuteur, spécialiste de la branche depuis 1990.

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



[terre-gout.com](http://terre-gout.com)

Grâce à un accord de partenariat privilégié entre Terre & Goût et Pro Senectute Vaud, des conditions préférentielles sont dédiées aux membres de Pro Senectute Vaud, **soit une réduction exceptionnelle de CHF 300.– par personne applicable sur les offres publiées !**

*En sus, Terre & Goût est membre de Swiss Travel Security qui garantit au consommateur un remboursement et/ou rapatriement en cas d'insolvabilité.*



## Séjour accompagné en Alsace

Située dans l'est de la France, l'Alsace est une région historiquement et culturellement très riche. Vous aurez l'occasion de découvrir ce magnifique endroit, également célèbre pour ses nombreuses spécialités culinaires telles que la choucroute, la Flammekueche ou encore ses fameux Bretzels.

Lors du séjour, plusieurs excursions vous seront proposées comme la visite de plusieurs charmants villages sur la Route des vins, des escapades à Strasbourg et Colmar ou encore la Montagne des singes.

Vous logerez à l'hôtel Au Cheval Blanc, à Baldersheim.

---

**Du 10 au 16 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 (mis à part les boissons), les excursions, l'encadrement et l'animation.

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

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

## 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 21 au 25 avril**

### Prix

Chambre double: CHF 670.- 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**.



## Bien-être

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

### Soins podologiques

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

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

#### Yverdon-les-Bains

Les Alizés, Ruelle Vautier 5

Lundi, 1x par mois

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

Alain Raonison · 078 882 96 94



Entreprise familiale depuis 1993



# 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





# 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. Six sont en cours de développement dans le canton et trente-cinq sont autonomes et poursuivent leurs activités avec leurs propres forces.

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

## Grandson

### Association Bocansemble

Madeleine Délitroz · 024 426 16 53  
[bocansemble@gmail.com](mailto:bocansemble@gmail.com)

## Method, Suscévaz, Chamblon

### Association L'Escapade

Denis Solioz · 079 632 86 41  
[www.l-escapade.ch](http://www.l-escapade.ch)  
[associationlescapade2023@gmail.com](mailto:associationlescapade2023@gmail.com)

## Montagny

### Association Montajoie

Ch. des Secrétaires 8 · 1442 Montagny-près-Yverdon  
Marc-Olivier Burdet · 079 221 87 09 · [molbu@hispeed.ch](mailto:molbu@hispeed.ch)

## Onnens

### Amicale Villajoies

Nicole Bartholdi · 076 583 55 26  
[nicole.bartholdi@bluewin.ch](mailto:nicole.bartholdi@bluewin.ch)

## Orbe

### Pro Senectute Vaud

Matthieu Jean-Mairet · 078 631 59 13  
[matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch](mailto:matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch)

## Vallorbe

### Entr'aide 2030

Foyer des Fontaines · 1337 Vallorbe  
Liliane Marti · 021 843 11 02  
[info@entraide2030-vallorbe.ch](mailto:info@entraide2030-vallorbe.ch)  
[www.entraide2030-vallorbe.ch](http://www.entraide2030-vallorbe.ch)

## Vully-les-Lacs

### Association Vully-Rencontres

Bernard Bodet · 078 649 99 38  
André Boss · 079 718 79 32  
[vullyrencontres@gmail.com](mailto:vullyrencontres@gmail.com)

## Yverdon-les-Bains

Quartier des Moulins

### Association Moulins pour Tous

Rue de Neuchâtel 2 · 1400 Yverdon-les-Bains  
Nathalie Rapin · 079 665 48 34  
nathalie.rapin@yverdon-les-bains.ch

### Quartier

Pierre-de-Savoie

### Association Pierre en Fête

Ch. des Roseyres 13A · 1400 Yverdon-les-Bains  
serge.lopez@yverdon-les-bains.ch

Quartiers La Villette  
et Sous-Bois

### Association Quartiers Sud

Réjane Fauser · travailleuse sociale de proximité  
rejane.fauser@yverdon-les-bains.ch

Quartier du Cheminet

### Pro Senectute Vaud

Raphaël Voélin · 078 612 88 49  
raphael.voelin@vd.prosenectute.ch

## Yvonand

### Association Tapa-Solidaire

tapa-solidaire@bluewin.ch

PUBLICITÉ



**ANIMAUX ABANDONNÉS, MALTRAITÉS, NÉGLIGÉS**  
EN 2023, 891 ENQUÊTES EFFECTUÉES ET 2432 ANIMAUX PRIS EN CHARGE

VOTRE DON NOUS PERMET  
DE LEUR PORTER SECOURS

LES ANIMAUX VOUS DISENT MERCI !

Société vaudoise pour la protection des animaux  
rte de Berne 318, 1000 Lausanne 25 - [www.svpa.ch](http://www.svpa.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)

# 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. 46).

## Bénévolat : un geste qui compte

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

Consultez notre page internet [www.vd.prosenectute.ch/benevolat](http://www.vd.prosenectute.ch/benevolat) pour connaître toutes les possibilités et les avantages à rejoindre nos équipes de bénévoles.

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

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

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

# Adresses utiles régionales

## Broye-Vully

Bureau régional · Rue des Rammes 11 · 1530 Payerne

### Animatrice régionale

**Patricia Conus** · [patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)  
079 915 76 62

### Assistante sociale

**Nathalie Zanetta Blanc** · [nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch](mailto:nathalie.zanetta@vd.prosenectute.ch)  
026 660 79 70

## Jura – Nord vaudois

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

### Animatrices régionales

**Patricia Conus** · [patricia.conus@vd.prosenectute.ch](mailto:patricia.conus@vd.prosenectute.ch)  
079 915 76 62

**Christine Logoz** · [christine.logoz@vd.prosenectute.ch](mailto:christine.logoz@vd.prosenectute.ch)  
024 425 78 36 · 079 501 46 25

### Assistants sociales

**Vanessa Mutavunika** · [vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch](mailto:vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch)  
024 425 78 35

**Françoise Rovelli** · [francoise.rovelli@vd.prosenectute.ch](mailto:francoise.rovelli@vd.prosenectute.ch)  
024 425 78 34

## Vallée de Joux

### Assistant social

CMS, Rue du Canal 2 · 1347 Le Sentier

**Laura Walpen** · [valleedejoux@vd.prosenectute.ch](mailto:valleedejoux@vd.prosenectute.ch)  
058 450 30 30

# Adresses utiles

## Info Seniors Vaud



### Espace d'information et d'accueil

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

**Carol de Kinkelin** · [info@infoseniorsvaud.ch](mailto:info@infoseniorsvaud.ch)  
021 641 70 70

### Plateforme d'information

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

## Pro Senectute Vaud

### Direction et administration

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne  
du lundi au vendredi · 8h15 à 12h et 13h30 à 16h30  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch) · [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)  
021 646 17 21

### Impressum

Concept et mise en page : DidWeDo  
Rédaction : Pro Senectute Vaud  
Publicité : Urbanic Régie publicitaire  
Impression : PCL Print Conseil Logistique SA



## 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

**36**  
ans

**ameublement & literie**

Exposé à Yverdon et Givisiez



**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)