

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

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
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.

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 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

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



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

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



RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

**+ DE 69 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 : 31/12/2025

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



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

Judi 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

Judi 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.

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

Chavornay, Orbe, Vallée de Joux, Vallorbe

Dates sur demande
Christine Logoz · 024 425 78 36
christine.logoz@vd.prosenectute.ch

Broye et Yverdon-les-Bains

Dates sur demande
Patricia Conus · 079 915 76 62
patricia.conus@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ



Offre spéciale carton de dégustation

5 x 70 cl. Cave de la Crausaz Féchy Féchy AOC La Côte	CHF	43.50
5 x 70 cl. Cave de la Crausaz rouge Les Bourrons, assemblage	CHF	43.50
5 x 70 cl. Rosé La Crausaline 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
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

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




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.

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

Avec le soutien de

 canton de vaud

vieillir_____2030



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**.



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.

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

Vous trouverez son offre intégrale en temps réel sur 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



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 et www.quartiers-solidaires.ch.

Grandson

Association Bocansemble

Madeleine Délitroz · 024 426 16 53
bocansemble@gmail.com

Method, Suscévaz, Chamblon

Association L'Escapade

Denis Solioz · 079 632 86 41
www.l-escapade.ch
associationlescapade2023@gmail.com

Montagny

Association Montajoie

Ch. des Secrétaires 8 · 1442 Montagny-près-Yverdon
Marc-Olivier Burdet · 079 221 87 09 · molbu@hispeed.ch

Onnens

Amicale Villajoies

Nicole Bartholdi · 076 583 55 26
nicole.bartholdi@bluewin.ch

Orbe

Pro Senectute Vaud

Matthieu Jean-Mairet · 078 631 59 13
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
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

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

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

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. 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 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 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
079 915 76 62

Assistante sociale

Nathalie Zanetta Blanc · 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
079 915 76 62

Christine Logoz · christine.logoz@vd.prosenectute.ch
024 425 78 36 · 079 501 46 25

Assistants sociales

Vanessa Mutavunika · vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch
024 425 78 35

Françoise Rovelli · 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
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
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 : 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



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