

Juillet — décembre 2026

**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

Spitex Senevita Casa – Un soutien professionnel pour une vie autonome à domicile.

Présents depuis de nombreuses années dans le canton de Vaud, nous sommes à vos côtés pour que vous puissiez continuer à vivre chez vous, en toute sécurité et en toute autonomie.

Nos prestations:



Soins



Accompagnement et soutien



Travaux ménagers



Veille de nuit



Conseil

Ce à quoi vous pouvez vous fier:

Continuité:

Une équipe stable, dédiée à vous.

Individualité:

Vos habitudes et besoins sont compris et respectés.

Ponctualité:

Les horaires convenus sont respectés.

Présence 24h/24:

Nous sommes là quand vous avez besoin de nous.

Reconnu par toutes les caisses-maladie

021 311 19 20

vaud@senevita.ch

Edito

Parce qu'à chaque étape de la vie, il est essentiel de continuer à nourrir sa curiosité, entretenir sa santé et cultiver les liens qui nous unissent, nous avons le plaisir de vous proposer le nouveau programme d'activités régionales. C'est aussi une invitation à oser essayer, à franchir une porte, à faire des rencontres ou des découvertes : autant d'opportunités de se sentir bien et de continuer à s'épanouir. Au plaisir de vous accueillir prochainement !

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 Mouvement et sport: sport@vd.prosenectute.ch Excursions et séjours: bus@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	À réception du bulletin d'inscription remis par Mouvement et sport	– 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	Par 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.	

Et si la liberté prenait une nouvelle dimension ?

57 appartements protégés avec services,

spécialement conçus pour répondre aux besoins des séniors ou des personnes à mobilité réduite, dans un environnement sécurisé, chaleureux et convivial.

à 2 min
de la gare de
Renens



Portes ouvertes

Tous les jeudis

du 20 août au 19 octobre 2026

15h - 18h

Samedi 5 septembre 2026

9h - 17h

Résidence
Pont-Bleu

Rte de Bussigny 2
1023 Crissier



Visites personnalisées
ou renseignements

021 706 35 70

info@silver-residences.ch

www.silver-residences.ch

SILVER
RESIDENCES

Sommaire

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

Mouvement et sport

Arts martiaux.....	6
Aïkido.....	6
Randonnée.....	9
Fitness et gymnastique.....	10
Entraînement urbain.....	10
Gymnastique.....	10
Activités physiques douces.....	12
DomiGym.....	12
Equibr'Age.....	12
Tai Chi.....	13
Yoga.....	14
Danse.....	15
Danses de tous pays.....	15
Sports d'hiver.....	15
Raquettes à neige.....	15

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet.....	17
Cours d'informatique à domicile.....	17
Permanences numériques.....	17
Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique.....	18
Conférences Info Seniors et ateliers.....	19

Culture et rencontre

Tables conviviales	21
Créativité et arts	26
Rendez-vous créatifs	26
Rendez-vous pour rire	26
Rencontre-partage	26
Balades accompagnées	26
Rendez-vous jeux	26
Tournois itinérants de jass	27

Evénements, vacances et excursions

Excursions accompagnées	29
Séjour accompagné au Tessin	36

Bien-être

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

Projets communautaires

Contacts	41
----------------	----

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/reseau-delta-pour-les-affilies

Grâce à la certification QualiCert les participants aux cours peuvent demander des contributions aux frais de cours à leur caisse-maladie. Ce label de qualité est un gage de compétence élevée et de sérieux, et donne une attractivité supplémentaire aux activités de promotion de la santé.



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 !

Arts martiaux

Aïkido

Yverdon-les-Bains

Rue des Champs Lovats 11, Box 25

Jeudi de 10h à 11h

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Carl Schmitt

Randonnée

Randonnée

Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · vturin@bluewin.ch

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

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 (liste d'attente)

CHF 6.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Fabiana Legradic

Gymnastique

Chavornay – Gym condition physique

Centre REACTYV 8, Rte d'Yverdon 22

Mardi de 9h à 10h (groupe I)

Jeudi de 11h à 12h (groupe II)

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

Gymnastique +

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

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

Equilibre-

en-marche.ch



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 · Mouvement et sport · 021 646 17 21

Equibr'Age +

Des exercices à apprendre en groupe et à pratiquer chez soi, qui permettent de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre, pour plus de mobilité, de sécurité et d'autonomie au quotidien.

Sassel

Grande Salle, Grand Rue 4

Mercredi de 9h30 à 10h30

CHF 12.- la séance

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Amandine Dubied Rapin

Yverdon-les-Bains

Unisanté, site Nord Vaudois, Rue du Pré 2

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

de 13h45 à 14h45 (groupe II– liste d'attente),

de 14h55 à 15h55 (groupe III)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Prisca Jacquier



Equibr'Age +

Moudon

Salle du Poyet, Rue du Poyet 3

Jeudi 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

Payerne

Crossfit Payerne, Rte de Neuchâtel 12

Jeudi de 9h45 à 10h45 (liste d'attente)

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Amandine Dubied Rapin

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

Activités physiques douces

Yoga +

Yverdon-les-Bains

Association Lieu d'être, Rue des Pêcheurs 1

Vendredi de 9h15 à 10h15

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

PUBLICITÉ



Stannah

L'escalier n'a plus aucune chance

Depuis plus de 40 ans, l'entreprise familiale Stannah est synonyme en Suisse de solutions de mobilité sur mesure. Nous accompagnons notre clientèle du conseil personnalisé au service après-vente, afin de favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie au quotidien.

Appelez-nous: 021 502 71 42
sales@stannah.ch / stannah.ch

Stannah Switzerland AG / Steinackerstrasse 6 / CH-8902 Urdorf

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

Raquettes à neige

Nord vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Inscription et responsable · Valérie Turin

077 406 33 17 · vturin@bluwin.ch

PUBLICITÉ



ANIMAUX ABANDONNÉS, MALTRAITÉS, NÉGLIGÉS
EN 2024, 912 ENQUÊTES EFFECTUÉES ET 3290 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





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.

Nord vaudois

Bornand IT · Christophe Bornand

079 880 73 60 · christophe@bornand-it.ch

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/formation-information.

Ordinateurs, mobile et internet

Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique

Un professionnel de confiance vous propose un conseil personnalisé par téléphone si vous souhaitez acquérir du matériel informatique ou un appareil numérique : smartphone ou tablette, ordinateur fixe ou portable, téléphone fixe, montre connectée.

Durée · appel d'une durée maximale de 30 min.

Prix · CHF 35.– par appel tarif préférentiel · CHF 30.–
pour les membres du Club Pro Senectute Vaud
DIGIENE informatique · Carl-Kensaku Herbort
info@digiene.ch · 021 320 22 66.

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.

Conférences Info Seniors et ateliers +

Quelques exemples de conférences ou ateliers proposés dans la région :

- *L'espace urbain : un terrain d'exercices pour bouger et s'entraîner*
- *Escroqueries : comment s'en prémunir?*
- *Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies?*
- *ChatGPT : comment utiliser la plus connue des intelligences artificielles?*

Pour s'informer sur les autres thématiques proposées :
www.vd.prosenectute.ch/formation-information

Chavornay, Orbe, Vallée de Joux, Vallorbe

Dates sur demande

Christine Logoz · 024 425 78 36 · 079 501 46 25
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

Favorisons
la joie de vivre

Découvrez nos appartements
protégés pour séniors
dans le canton de Vaud

www.tertianum.ch



TERTIANUM



Culture et rencontre

Profitez de notre offre de sorties et événements diversifiés pour garder un esprit curieux et ouvert aux nouveautés ou partager un repas gourmand et convivial.

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.

Chavornay

Table au bistrot

Crêperie-brasserie L'Escale, Rue de la Cité 18

Jeudi 1x par mois

CHF 19.- · Fabienne Nussbaum · 079 329 76 67

Chevroux

Table d'hôtes

À la Table d'Eric, 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 1x par mois

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

Démoret

Table d'hôtes

Chez Dominique, Ch. de Montmelet 6

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Dominique Bigler · 077 470 01 55

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

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

Le Lieu

Table d'hôtes

Chez Priscille, Rue du Vieux Moutier 3

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Priscille Bollier · 079 608 37 10

Le Pont

Table au bistrot

Brasserie des Combières, Rue du Lac 3

Lundi 1x par mois

CHF 21.- · Susana L'Homme · 076 671 71 94

Table d'hôtes

La Table aux Pierres Plates, Les Pierres Plates 6 bis

CHF 15.- · Sarinella et Pierre-Michel Meylan
076 336 21 22

Le Sentier

Table d'hôtes

La Table des Ecureuils, Ch. des Ecureuils 10

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Chantal Lin Aubert · 079 394 14 11

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 Epicure, 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

Payerne

Tables d'hôtes

La Belle Assiette, Av. Général-Jomini 17

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Carmela De Nuccio · 076 822 47 69

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

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'Etoile, Rue de Chamblon 43

Mercredi 1x par mois

CHF 18.- · Maryse Gonin · 024 426 50 26

Table d'hôtes

Chez Linda, Rue du Valentin 27

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Linda Meister Pavillard · 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

JOURNÉES DE L'AUDITION

NE MANQUEZ PAS NOTRE PASSAGE
DANS VOTRE RÉGION !



Prenez **rendez-vous** pour votre **bilan auditif gratuit** et ne manquez pas notre passage. **C'est vous qui décidez où nous rencontrer !**

**APPELEZ-
NOUS POUR
EN SAVOIR
PLUS !**

!!!
NOUVEAU
!!!

**Vous payez l'essentiel.
Vous choisissez le reste.**

▶▶▶ **076 589 56 57**

Vallée de Joux : tous les mardis matins chez Star'Optique
et les après-midi chez vous, au bureau ou sur votre lieu de vie.

Vallorbe et région : tous les jeudis

Région Sainte-Croix et plaine de l'Orbe : tous les mercredis

En Gruyères et Pays d'Enhaut : tous les mardis

Dans la Broye : tous les lundis après-midi

Région Riviera : tous les vendredis

L'équipe NeoLife



10 ans déjà au service de votre confort auditif !

Mégane Magnenat & Paula Aeschmann



*Mégane & Paula
viennent à vous, où
que vous soyez :
maison, bureau,
lieu de vie...*

- Des solutions adaptées
- Des essais et ajustements
chez vous

neo
life

entendre
tout simplement

PHONAK

Premium
Reseller

NeoLife Sàrl | Téléphone · SMS · WhatsApp | 076 589 56 57 | info@neolife.ch

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

Le Pont

Rendez-vous crochet, Rte du Moderne 4

Mardi 1x par mois de 14h à 16h

CHF 5.- · Jackeline Bopp · 079 670 28 44

Rendez-vous pour rire

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

Rencontre- partage

Balades accompagnées +

Yverdon-les-Bains

Devant la Migros, Rue de Neuchâtel 3

Jeudi à 15h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Patricia Conus · 079 915 76 62

Responsable · Margrith Sturzenegger

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Method

Salle communale, Rte d'Orbe 12

Lundi à 14h

Gratuit · Eliane Herren · 024 459 17 63

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 juillet à Mex

31 août à Bevaix

28 septembre à Noville

26 octobre à Cossonay

30 novembre à Vinzel

21 décembre 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.

Excursions accompagnées

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

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

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

Paysage

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

Spécialité culinaire

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

Visite

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

Théâtre

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

Événement

Participez à un événement saisonnier en toute convivialité.

La Neuveville

Paysage

Cette bourgade située au bord du lac de Biemme vous impressionnera par son paysage fait de rivages, de montagnes et d'habitations médiévales

Judi 16 juillet

CHF 85.–

Les Marécottes

Paysage

Ce petit village valaisan situé dans la vallée du Trient vous accueillera pour une belle journée d'été.

Altitude 1100 m

Judi 23 juillet

CHF 85.–

Morlon

Paysage

Cette petite commune fribourgeoise domine le lac de Gruyère et offre un panorama exclusif sur la Dent de Broc et le Moléson. Ne ratez pas l'occasion d'y passer un agréable moment!

Jeudi 30 juillet
CHF 85.-

Chaumont

Paysage

Dominant la ville et le lac de Neuchâtel, Chaumont offre un panorama exceptionnel sur le Plateau suisse et les Alpes. Cette jolie localité vous invite à profiter de la nature et du grand air.

Altitude 1180 m
Jeudi 13 août
CHF 85.-



**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**



Buvette des Sattels

Paysage

Située dans la commune de Jaun, cette charmante buvette d'Alpage est entourée par des sommets majestueux dont la célèbre chaîne de montagnes des Gastlosen.

Altitude 1375 m

Jeudi 20 août

CHF 85.-

Isérables

Paysage

Quittez la plaine et venez profiter d'une journée dans ce beau village valaisan accroché au flanc de la montagne!

Altitude 1100 m

Jeudi 27 août

CHF 85.-

PUBLICITÉ

VITALITÉ AUDITIVE

pour tous dans le canton de Vaud

Lausanne · Yverdon-les-bains · Aigle · Vevey

➤ Prendre rendez-vous maintenant pour un **test auditif gratuit au 00800 8001 8001.**

Votre partenaire pour une meilleure audition.
neuroth.com

Ou scannez le code QR et prenez rendez-vous en ligne

NEUROTH
ENTENDRE MIEUX · VIVRE MIEUX

Après-midi bateau

Événement

Rejoignez-nous pour une sympathique sortie en bateau sur le lac Léman. Plaisir assuré ! Collation à bord.

Mardi 1^{er} septembre
CHF 65.- ½ journée

Marin-Epagner

Paysage

Vous passerez une agréable journée dans ce joli village situé au bord du lac de Neuchâtel.

Mardi 8 septembre
CHF 85.-

Balade

en calèche

Paysage

À l'Auberson, venez découvrir le magnifique plateau de Granges et ses pâturages en calèche !

Altitude 1100 m
Jeudi 17 septembre
CHF 90.-

Sorens

Paysage

Nichée dans la campagne fribourgeoise, cette charmante commune séduit par son cadre paisible et ses paysages verdoyants. Entre lac et collines, elle vous invite à passer une agréable journée au cœur d'une nature préservée.

Jeudi 24 septembre
CHF 85.-

Brisolée

Spécialité culinaire

Vous vous régalez avec ce délicieux plat campagnard composé de châtaignes rôties, viande séchée et autres fruits d'automne en terre valaisanne.

Jeudi 15 octobre
CHF 90.-

Course surprise

Paysage

Laissez-vous emporter par la curiosité en participant à cette course surprise !

Dimanche 25 octobre
CHF 85.-

Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.

 Retraites
Populaires

Collection des avions historiques de Lausanne



Visite

À l'aéroport de la Blécherette, l'Association pour le Maintien du Patrimoine Aéronautique (AMPA) vous ouvre ses portes pour vous faire découvrir ses avions historiques et le travail de restauration mené par des passionnés.

Jeudi 29 octobre

CHF 90.–

Menu chasse Spécialité culinaire

Nous vous proposons de déguster ce plat de saison dans un restaurant d'Echallens réputé pour sa cuisine du terroir.

Mardi 10 novembre

CHF 90.–

Malakoffs Spécialité culinaire

À Vinzel, venez savourer cette spécialité gourmande de la Côte vaudoise !

Jeudi 19 novembre

CHF 90.–

Foire de Sainte-Catherine



Visite

Et si vous alliez découvrir l'un des plus grands marchés à ciel ouvert de Suisse romande ? Entre produits du terroir, artisanat et ambiance festive, vous profiterez d'une journée au cœur de cette grande manifestation valaisanne. Repas et visite libres.

Mardi 24 novembre

CHF 45.–

Abonnez-vous !

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Vous souhaitez connaître nos actualités
et être informé sur nos activités ?

Scannez le QR code ci-contre pour recevoir nos newsletters !
ou rendez-vous sur : www.vd.prosenectute.ch/newsletters



Nos vies à travers Piazzola et Brel Théâtre

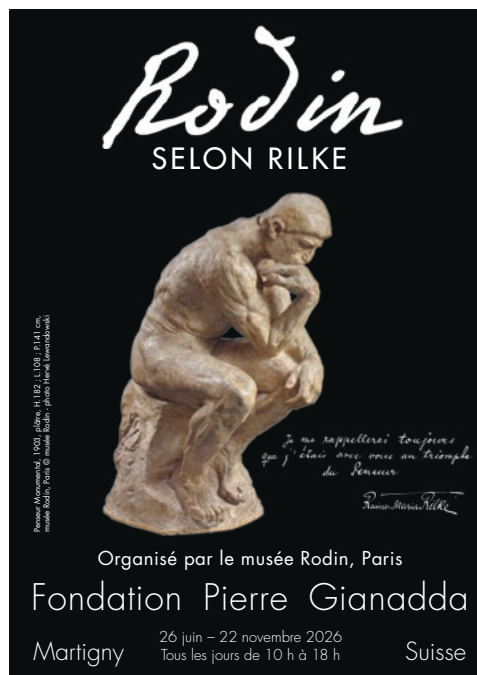
Un tour de chant porté par la voix de Maria de la Paz, accompagnée de l'ensemble de cuivres Ad'Libitum, au Théâtre de Combremont. Ce spectacle musical mêle l'émotion des chansons de Brel aux sonorités envoûtantes de Piazzolla. Collation avant la représentation.

Vendredi 4 décembre
CHF 90.–

Noël des bus au lac de Bret Évènement

Venez partager une journée festive en musique à l'occasion de notre traditionnel Noël des bus !
Jeudi 17 décembre
CHF 90.–

PUBLICITÉ



Rodin
SELON RILKE

Photo: M. W. / Getty Images, J. 103, plâtre, H. 118, L. 108, P. 141 cm, musée Rodin, Paris. © musée Rodin - photo Hervé Guerin/Artothèque

*Je me rappellerai toujours
que j'étais avec vous au triomphe
du Penancier*
F. von Steiner/Rilke

Organisé par le musée Rodin, Paris
Fondation Pierre Gianadda
Martigny 26 juin – 22 novembre 2026
Tous les jours de 10 h à 18 h Suisse



HÖGG La mobilité
notre métier

Monte-escaliers

Homelifts
et ascenseurs

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41

hoeglifft.ch



Séjour accompagné au Tessin

Aussi appelé « La Suisse des palmiers », ce magnifique canton incarne la Suisse avec tout le charme de l'Italie. Douceur du climat, beauté des paysages, fleurs et palmiers en feront un parfait lieu de villégiature.

Durant le séjour, plusieurs excursions vous seront proposées, telles que la découverte des vallées de Verzasca, Maggia et Bavona. Une balade au bord du lac Majeur, ainsi qu'une visite au marché italien de Luino sont également au programme.

Vous logerez dans un hôtel de la région.

Du 30 septembre au 6 octobre


Prix

Chambre double : CHF 2'150.- par personne

Supplément chambre individuelle : CHF 250.-

Le prix comprend le transport (prise en charge à domicile), la pension complète en chambre double (sauf les boissons), les excursions, ainsi que l'encadrement.

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).



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.

25.07.26 – 17.08.26	Equateur <i>Saveurs et contrastes</i> , dès CHF 7'885.-
24.08.26 – 03.09.26	Géorgie <i>La Géorgie, berceau des vins</i> , dès CHF 3'645.-
05.09.26 – 12.09.26	Balkans <i>Délices des Balkans</i> , dès CHF 3'275.-
18.09.26 – 25.09.26	Serbie <i>Ukusna Serbia</i> , dès CHF 3'275.-
28.09.26 – 05.10.26	Grèce <i>A la découverte de l'île de l'Apocalypse</i> , dès CHF 2'675.-
26.10.26 – 30.10.26	France <i>Toulouse, la ville rose et ses environs</i> , dès CHF 1'975.-
02.11.26 – 11.11.26	Maroc <i>Au fil des oasis du sud marocain</i> , dès CHF 2'975.-
01.11.26 – 09.11.26	Portugal <i>Porto & Croisière sur le Douro</i> , dès CHF 3'475.-
05.11.26 – 22.11.26	Vietnam/Cambodge/Thaïlande , dès CHF 7'480.-
27.11.26 – 13.12.26	Japon <i>Le Japon autrement</i> , dès CHF 9'950.-

Vous trouverez son offre intégrale en temps réel sur <https://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**

Grâce à un accord de partenariat privilégié entre Terre & Goût et Pro Senectute Vaud, des conditions préférentielles sont dédiées aux personnes s'inscrivant par le biais 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.



terre-gout.com



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, Rlle Vautier 5

Lundi, 1x par mois

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

Alain Raonison · 078 882 96 94



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

Rejoignez-nous !

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

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



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



Des tarifs préférentiels
sur de nombreuses activités.
Des offres exclusives et des
bons plans.



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



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



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. Plusieurs sont en cours de développement dans le canton alors que de nombreux 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/activites.

**Chamblon,
Method, Suscévaz
et Treycovagnes**

L'Escapade

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

Grandson

Bocansemble

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

Montagny

Montajoie

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

Orbe

Actions communautaires Pro Senectute Vaud

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

**Sainte-Croix,
Bullet et
Mauborget**

Actions communautaires Pro Senectute Vaud

Nora Fellay · 076 581 45 22
nora.fellay@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

Vully-Rencontres

Bernard Bodet · 078 649 99 38
André Boss · 079 718 79 32
vullyrencontres@gmail.com

Yverdon-les-Bains

Quartier des Moulins

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

Pierre en Fête

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

Quartiers La Vilette et Sous-Bois

Quartiers Sud

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

Quartier du Cheminet

Cheminons ensemble

Jacques Aeby · 024 425 92 00
jacques.aeby@gmail.com

Yvonand

Tapa-Solidaire

tapa-solidaire@bluewin.ch

Relais d'information citoyens (RIC) à la Vallée de Joux



Des personnes relais, au bénéfice d'une formation et signataires d'une charte, sont aux côtés des seniors pour les écouter, les informer, les orienter ou les accompagner vers des activités, des services ou un professionnel de la santé et du social.

Vous souhaitez en savoir plus sur le projet ou recevoir les coordonnées des RIC? Vous pouvez prendre contact avec : **Jenny-Lyne Golay**, chargée de projet pour Pro Senectute Vaud au 079 367 22 64 ou jenny-lyne.golay@vd.prosenectute.ch ou aller sur www.ricvaud.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 piloté par Pro Senectute Vaud et le Canton de Vaud en collaboration avec les partenaires du réseau socio-sanitaire.

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

Laurie Bergem · laurie.bergem@vd.prosenectute.ch
024 425 78 35

Françoise Rovelli · francoise.rovelli@vd.prosenectute.ch
024 425 78 34

Vallée de Joux

Assistante sociale

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





ménage de confiance

vosre ménage personnalisé

Nous vous proposons une visite sans engagement durant laquelle nous définissons ensemble un cahier des charges personnalisé selon votre budget et vos besoins, avant de vous présenter votre femme de ménage.



N'hésitez pas à nous contacter

www.menagedeconfiance.ch

021 960 11 02

L'excellence d'un boxspring 100 % réglable

D'un simple lit à un lit médical,
pensé pour votre bien-être au quotidien



YVERDON

Av. de Grandson 60

024 426 14 04

LAUSANNE

Rue Saint-Martin 34

021 323 30 44

GIVISIEZ

Route des Fluides 3

026 322 49 09