

Juillet— décembre 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Programme des activités : Est vaudois

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

Rejoignez-  
nous!



canton de Vaud  
[vd.prosenectute.ch](http://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](mailto: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](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 Mouvement et sport: <a href="mailto:sport@vd.prosenectute.ch">sport@vd.prosenectute.ch</a> Excursions et séjours: <a href="mailto:bus@prosenectute.ch">bus@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	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"><li>– Moins de 10 jours ouvrables avant le début du cours: 30%</li><li>– Si le cours a déjà commencé: 100%</li><li>– Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Après la confirmation, pour les séjours en Suisse (30%) ou à l'étranger (100%)</li><li>– Dans les 48h avant l'excursion: 100%</li><li>– Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical</li></ul>
Demande d'annulation par le participant	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


<b>Randonnée</b> .....	9
<b>Fitness et gymnastique</b> .....	9
Entraînement urbain.....	9
Gymnastique .....	10
<b>Activités physiques douces</b> .....	12
DomiGym.....	12
Tai Chi.....	12
<b>Danse</b> .....	12
Danses de tous pays .....	12

---

## Formation et information

<b>Ordinateurs, mobile et internet</b> .....	15
Cours d'informatique à domicile .....	15
Permanences numériques.....	15
Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique.....	16
<b>Conférences Info Seniors et ateliers</b> .....	16

# Culture et rencontre

<b>Tables conviviales</b> .....	19
<b>Créativité et arts</b> .....	22
Ciné-seniors .....	22
Rendez-vous créatif collage .....	22
Rendez-vous culture .....	22
Sorties socioculturelles .....	23
<b>Rencontre-partage</b> .....	23
Thés dansants  .....	23
Atelier numérique intergénérationnel .....	25
<b>Rendez-vous jeux</b> .....	25
Tournois itinérants de jass .....	26

# Evénements, vacances et excursions

Excursions accompagnées .....	29
Séjour accompagné au Tessin .....	34

# Projets communautaires

Contacts .....	39
----------------	----

# Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales .....	38
Adresses utiles régionales .....	40
Adresses utiles .....	42

Pro Senectute Vaud s'engage à réduire son impact sur l'environnement en utilisant des papiers issus d'une gestion durable des forêts.





# Mouvement et sport

La pratique d'une activité physique modérée et régulière, tout comme une alimentation appropriée, fait partie intégrante d'une bonne hygiène de vie. C'est surtout une clé essentielle pour maintenir son capital santé et s'assurer une meilleure qualité de vie en prenant de l'âge.

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](http://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 !

## Randonnée

### Randonnée

#### Riviera

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marie-Claire Lasserre

079 826 66 33 · mclairerasserre@gmail.com

## Fitness et gymnastique

### Entraînement urbain

#### Rennaz

Salle du Collège – L'arenaz, Rte d'Arvel 2

**Mercredi de 9h30 à 10h30 (liste d'attente)**

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Antoinette Stettler

#### Vevey

Jardin du Rivage, proche débarcadère CGN

**Mardi de 14h à 15h**

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Claude Barbey

## Gymnastique +

### Aigle

Salle de l'Armée du Salut, Rue Plantour 6

**Mercredi de 9h à 10h (liste d'attente)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sue Masson-Cobb

---

### Chardonne

Grande Salle, Rue du Village 67

**Lundi de 14h30 à 15h30**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Matheys

---

### Clarens

Temple de Clarens, Av. Eugène-Rambert 30

**Mardi de 9h15 à 10h15 (liste d'attente)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Claude Barbey

---

### Leysin

Ancien collège, Rue du Village 35

**Mercredi de 8h45 à 9h45**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Matheys

---

### Ollon

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

**Jedi de 9h à 10h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sue Masson-Cobb

## **Gymnastique** +

### **Vevey**

Centre du Panorama, Rue du Clos 9

**Mardi de 9h à 10h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Noémie Verdon

### **Yverne**

Salle de gym du collège, Maisons Neuves 32

**Lundi de 16h à 17h (liste d'attente)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sue Masson-Cobb

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



## 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 · Mouvement et sport · 021 646 17 21

---

## Tai Chi +

### Saint-Triphon

Petite salle, Rue de l'Ancien-Collège 14

Lundi de 14h à 15h

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Jeanne Karlen

---

## Danse

## Danses de tous pays +

### Clarens

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

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Monique Merenda

---

### Vevey

Salle Saint-Jean, Pl. Saint-Jean

Lundi de 14h15 à 15h15

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Valentine Söderström

# Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.

 Retraites  
Populaires



# Formation et information

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

## **Cours d'informatique à domicile**

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

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

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

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

---

### **Est vaudois**

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

---

## **Permanences numériques**

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

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

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

---

### Clarens, Château-d'Œx, Rennaz

Dates sur demande

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

---

### Vevey

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

Dates sur demande

Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

PUBLICITÉ



**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](http://www.svpa.ch)





# 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 48h à l'avance**.

Possibilité de transport.

### La Table d'hôtes

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

### La Table au bistrot

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

### La Grande tablée

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

## Aigle

### Tables d'hôtes

#### À la ferme, Ch. du Grand Pré 2

Mercredi 2x par mois

Transport à disposition sur demande

CHF 15.- · Monique Vogt

024 466 22 13 · 079 212 85 98

---

#### Les Tables gourmandes de Pauline, Rue Krafft 2

Mardi 2x par mois

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

### Table au bistrot

---

#### Restaurant La Dent de Midi, Ch. de la Planchette 17

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- · Luisa De Medici · 079 729 97 12

---

## Chailly-sur-Montreux

### Table d'hôtes

#### À la Saussaz, Rte de la Saussaz 22

Lundi 1x par mois

CHF 20.- · Anne-Claude Leyvraz ·

079 514 92 86 ou 021 964 85 18

---

## Château-d'Œx

### Table au bistrot

#### Buffet de la Gare, Rte de la Gare 8

Mardi 1x par mois

CHF 20.- · Michèle Guilbaud · 079 704 64 57

## Chessel

Grande tablée

Maison de commune, Rue de l'Ouchettaz 1

Jeudi 1x par mois

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

---

## Glion

Table d'hôtes

La Table de Jo, Rlle Glion-Naye 16

Mercredi 1x par mois

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

---

## Jongny

Grande tablée

Esapce Bergère, Rte de Châtel St Denis

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Anna Tagliaferri · 079 643 12 70

---

## La Tour-de-Peilz

Table d'hôtes

Le dimanche chez Lotti

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Gabrielle Lotti · 021 944 01 81

---

## Les Diablerets

Table d'hôtes

La Table de saison, Rte du Pillon 68

Lundi 1x par mois

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

---

## Le Sépey

Table d'hôtes

Les Petits Plats d'Anne-Lise, Ch. des Chenevières 2B

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Anne-Lise Wyss · 078 890 74 77

---

Table au bistrot

Café-restaurant du Cerf, Grand'Rue 5

Lundi 1x par mois

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

---

## Les Monts-de-Corsier

Table d'hôtes

Au goût du jour, Ch. de Beauregard 20

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Christine Cuenod-Cochard · 079 380 38 64

---

## Leysin

Grande tablée

Alpine Classic Hôtel, Rte de la Cité 4

Mardi 1x par mois

CHF 18.- · Christiane Felli · 079 718 99 45

**Montreux**  
**Table au bistrot**

**Restaurant La Table de Montreux, Rue de la Paix 8**  
Mercredi 1x par mois  
CHF 21.50 · Karen Riesen · 079 931 95 14

---

**Ollon**  
**Table d'hôtes**

**Chez Pauline, Rue du Collège 25**  
Vendredi 1x par mois  
Transport à disposition sur demande  
CHF 15.- · Pauline Weber · 079 848 83 16

---

**Saint-Légier-  
La Chiésaz**  
**Table d'hôtes**

**Convivialité, Ch. de Grandchamp 5**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Catherine Reut-Blanchard · 079 603 17 40

---

**Vevey**  
**Table d'hôtes**

**La Table des Aliziers, Bd Saint-Martin 27**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Daisy Lanz · 021 921 63 30 · 079 774 26 50

---

**Table au bistrot**

**Table itinérante**  
Vendredi 1x par mois  
CHF 18.- · Susana Rodriguez · 078 637 59 15

---

**Villars-  
sur-Ollon**  
**Table d'hôtes**

**À la Table Buissonnière, Clos-Valentin, Rue Centrale 87**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Yula de Meyer  
024 495 22 88 · 079 417 95 88

---

**Villeneuve**  
**Table d'hôtes**

**Chez Bernie, Ch. du Clos-du-Moulin 10**  
Mardi 1x par mois  
CHF 15.- · Bernadette Hediger · 079 683 82 72

## **Ciné-seniors** +

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

---

### **Bex**

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

**Mardi 1x par mois** · Programme sur [www.graindesel.ch](http://www.graindesel.ch)

CHF 14.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

---

### **Château-d'Œx**

Cinéma Eden \*, Rue du Cinéma 11

**Mardi 1x par mois** · Programme sur [www.cineden.ch](http://www.cineden.ch)

CHF 12.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

---

### **Leysin**

Cinéma Le Régency, Rte de la Cité 4

**Mercredi 1x par mois** · Programme sur [www.cinemaleysin.ch](http://www.cinemaleysin.ch)

CHF 12.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

---

## **Rendez-vous créatif collage** +

### **Vevey**

Rue du Collège 17

**Mardi, 2x par mois, de 14h à 16h**

CHF 5.- · Corinne Amhof · 079 657 96 76

---

## **Rendez-vous culture**

### **Région Est vaudois**

Tarif variable · Programme sur demande

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

## Créativité et arts

## Sorties socioculturelles

Région Riviera

Gratuit · Programme sur demande

Olivier Schweri · 079 176 24 89

## Rencontre- partage

## Thés dansants +

Bex

Grande salle du Parc, Av. de la Gare 5

Mercredi 1x par mois de 14h à 17h

CHF 5.- collation en sus

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

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](https://neuroth.com)

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



**NEUROTH**  
ENTENDRE MIEUX · VIVRE MIEUX

## Rencontre- partage

## Thés dansants +

### Clarens

Maison de Quartier Jaman 8, Av. de Jaman 8  
**Mercredi 4x par an, programme sur demande**  
CHF 5.- collation comprise  
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

### Ollon

P'tit bal d'Ollon, Grande salle d'Ollon, Ch. de la Forge  
**Mercredi 2x par an de 14h à 17h**  
CHF 5.- collation en sus  
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27



**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



vieillir\_\_\_\_\_2030



## Rencontre- partage

## Atelier numérique intergénérationnel +

Bex

Atelier téléphone portable, SeMo Chablais,  
Rte de Vannel 9-11

Programme semestriel, sur demande

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

## Rendez-vous jeux

## Rendez-vous jeux +

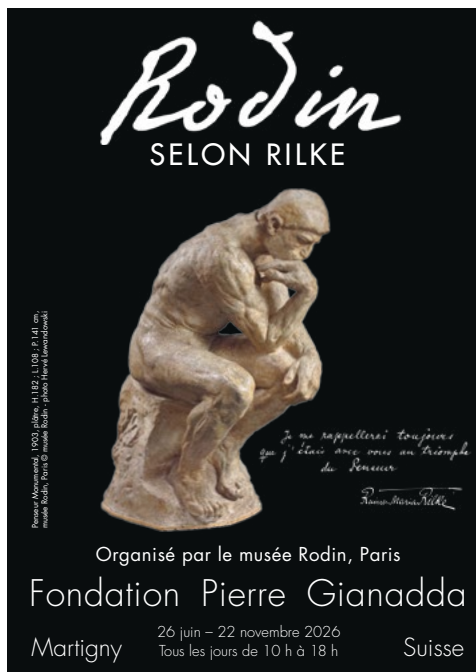
Tour-de-Peilz

Musée Suisse du Jeu, Rue du Château 11

Jeudi 1x par mois de 14h à 16h

Gratuit · Sans inscription

PUBLICITÉ



**Rodin**  
SELON RILKE

*Je me rappellerai toujours  
que j'étais avec vous au triomphe  
de Rome*  
Rainer Maria 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

Fonsur/Morand, 1900. Plâtre, H. 182, L. 108, P. 141 cm.  
musée Rodin, Paris © musée Rodin - photo Hervé Lemaître



**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

hoeglift.ch

## Tournois itinérants de jass

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

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

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

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

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

---

### Les lundis

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**.

# 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](mailto:info@neolife.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

**Mardi 14 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

**Jeudi 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

**Mardi 11 août**

CHF 85.-

---

## 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.-

---

## Après-midi bateau

### Événement

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

**Mardi 1<sup>er</sup> 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

Mardi 15 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.–



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Abonnez-vous !

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](http://www.vd.prosenectute.ch/newsletters)



## **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.–

## **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.–

# 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)

## **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.–

---

## **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** **Événement**

Venez partager une journée festive en musique à l'occasion de notre traditionnel Noël des bus!

**Jeudi 17 décembre**  
CHF 90.–



## 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** | *Saveurs et contrastes*, dès CHF 7'885.-

24.08.26 – 03.09.26 **Géorgie** | *La Géorgie, berceau des vins*, dès CHF 3'645.-

05.09.26 – 12.09.26 **Balkans** | *Délices des Balkans*, dès CHF 3'275.-

18.09.26 – 25.09.26 **Serbie** | *Ukusna Serbia*, dès CHF 3'275.-

28.09.26 – 05.10.26 **Grèce** | *A la découverte de l'île de l'Apocalypse*,  
dès CHF 2'675.-

26.10.26 – 30.10.26 **France** | *Toulouse, la ville rose et ses environs*,  
dès CHF 1'975.-

02.11.26 – 11.11.26 **Maroc** | *Au fil des oasis du sud marocain*, dès CHF 2'975.-

01.11.26 – 09.11.26 **Portugal** | *Porto & Croisière sur le Douro*, dès CHF 3'475.-

05.11.26 – 22.11.26 **Vietnam/Cambodge/Thaïlande**, dès CHF 7'480.-

27.11.26 – 13.12.26 **Japon** | *Le Japon autrement*, 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](mailto:bus@vd.prosenectute.ch)**



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

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.*



# 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 processus 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](http://www.vd.prosenectute.ch/activites).

## Chardonne

### Actions communautaires Pro Senectute Vaud

Théo Iliani 078 671 33 49  
theo.iliani@vd.prosenectute.ch

---

## Château-d'Œx

### Seniors et Paysages

Michèle Guilbaud · 079 704 64 57  
Pierre-Alain Müller · 079 231 69 85  
seniors.paysages@bluewin.ch

---

## Corseaux

### Club 55+ Corseaux

Magda Bonetti · 078 622 54 27  
www.club55-corseaux.ch · info@club55-corseaux.ch

---

## Corsier-sur- Vevey

### Collectif Seniors à Corsier

Martine Meier · 079 423 23 31  
seniorsacorsier@vtx.ch

---

## Jongny

### Jongny Solidaire

info@jongnysolidaire.ch

PUBLICITÉ



**Favorisons  
la joie de vivre**

Découvrez nos appartements  
protégés pour séniors  
dans le canton de Vaud

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

 TERTIANUM

# 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. 42).

## 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.



## La plateforme internet gratuite dédiée aux seniors vaudois et leurs proches.

Des réponses et conseils autour de six thématiques dans le domaine du social et de la santé, un agenda des événements régionaux, des bons plans pour économiser, sans oublier des informations sur l'actualité des seniors, régulièrement mis à jour.

« Nous avons trouvé des réponses en 5 minutes et en avons même profité pour nous inscrire à une conférence ! »

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

Un projet piloté par Pro Senectute Vaud et le Canton de Vaud en collaboration avec les partenaires du réseau socio-sanitaire.

# Adresses utiles régionales

## Bex

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

---

### Assistante sociale

**Hélène Alter** · [helene.alter@vd.prosenectute.ch](mailto:helene.alter@vd.prosenectute.ch)

021 323 04 23

---

## Château-d'Œx

CMS · Rte de l'Hôpital 36 · 1660 Château-d'Œx

---

### Assistant social

**Olivier Pitteloud** · [olivier.pitteloud-pspe@avasad.ch](mailto:olivier.pitteloud-pspe@avasad.ch)

026 924 22 90

---

## Rennaz

Bureau régional · Espace Santé Rennaz  
Rte des Tilles 6A · 1847 Rennaz

---

### Animatrice régionale

**Stéphanie Allesina** · [stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch](mailto:stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch)

079 917 61 27

---

## Vevey

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

---

### Animatrices régionales

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

021 646 17 21

**Stéphanie Allesina** · [stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch](mailto:stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch)

079 917 61 27

---

### Assistantes sociales

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

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

021 925 31 00



Inscription et informations :  
[www.vd.prosenectute.ch/club](http://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 !



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



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



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



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

# 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





# ménage de confiance

votre ménage personnalisé

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



N'hésitez pas à nous contacter

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

021 960 11 02

## 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