

ClubMag

N° 15
Printemps-été 2026

Magazine des membres
Club Pro Senectute Vaud



Dossier

Le grand déménagement

Conseils

**Le numérique
sans stress**

Santé

**Un souci de santé?
Et si vous consultiez
en pharmacie?**

Société

**Seniors dans la
culture populaire**





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

Édito

Vivre pleinement sa retraite, c'est inventer chaque jour un peu de nouveauté. Changer de logement, explorer les trésors cachés de nos villages, se familiariser avec la technologie ou s'ouvrir à la culture : tout devient source d'expérience. Entre conseils pratiques, témoignages et recette gourmande, ce numéro célèbre la curiosité, le lien social et la richesse de l'existence.

Sans oublier les avantages variés dont les membres peuvent profiter tout au long de l'année !

Excellente lecture à vous !

Tristan Gratier

Directeur Pro Senectute Vaud



Rejoignez notre club de membres et profitez de nombreux avantages !

Plus d'informations en page 30

Dossier

Le grand déménagement

4

Évasion

Partez à la découverte des épouvantails à Denens

13

Conseils

Le numérique sans stress : usages pratiques du smartphone au quotidien

16

Santé

Un souci de santé ? Et si vous consultiez en pharmacie ?

18

Société

Quand les vieux et les vieilles crèvent l'écran

21

Portrait

Daniel Rossellat, le plaisir de faire plaisir

24

Gastronomie

La tarte aux pommes en rosace

29

La Vie du club

La Vie du club

30

Au service des seniors depuis plus de 100 ans !

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique dont la mission est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de quelque 500 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois. Pour en savoir plus sur notre organisation : vd.prosenectute.ch

Pour faciliter la lecture de cette publication, nous avons renoncé à féminiser les expressions désignant des personnes, des fonctions ou des professions. Mais il va de soi que même formulés au masculin, ces termes s'appliquent aux deux sexes.

Le grand déménagement

Par Florian Sägesser

Cocon devenu trop grand ou inadapté ? Il n'y a pas d'âge pour faire ses cartons et changer d'appartement. Cette démarche, loin d'être anodine, pousse aussi les seniors à se frotter à un marché immobilier impitoyable.

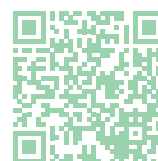
Déménager après avoir vécu cinquante ans dans le même logement n'a rien d'évident, mais c'était ma volonté et cela fait toute la différence.

Un petit tour sur le billard aura fini de convaincre Madeleine. Malgré une hanche rafistolée, la septuagénaire en a eu marre des escaliers. Deux étages, ce ne serait bientôt plus de son âge. Elle a donc décidé d'anticiper les prochaines années. « Et vivant seule, mon appartement de quatre pièces était devenu trop grand. Je me suis donc mise en quête d'un logement plus petit, dans un immeuble doté d'un ascenseur. »

C'était il y a deux ans et l'habitante d'un village du district de Morges a pris son temps. « J'ai effectué plusieurs visites jusqu'à trouver un appartement qui me convienne. Je voulais rester dans la commune, où j'ai mes connaissances et mes habitudes, et continuer de pouvoir jouir de la vue, sans être encaissée dans une petite ruelle. »

À force de recherches et de patience, Madeleine a trouvé son bonheur, un deux-pièces et demi qui répondait à ses critères, parfaitement adapté à ses vieux jours. Aussi a-t-elle franchi le pas, non sans un petit pincement au cœur. « Déménager après avoir vécu cinquante ans dans le même logement n'a rien d'évident, mais c'était ma volonté et cela fait toute la différence », confie-t-elle.

Infos pratiques



La plupart des seniors souhaitent vivre le plus longtemps possible chez eux, leur logement doit cependant remplir de multiples conditions pour répondre à leurs besoins.





Agir plutôt que subir

En somme, mieux vaut prévoir ce grand bouleversement que d'y être contraint. Car on touche là à ses habitudes, à ses repères, à son intimité. « Un déménagement représente en effet un déracinement, un changement émotionnel et logistique important, confirme Olivier Feller, directeur de la Chambre vaudoise immobilière. Il fait partie des cinq premiers facteurs de stress dans la vie avec le décès d'un proche, la perte d'un emploi, les problèmes de santé et une séparation. »

Oui, Madeleine a franchi le pas. Comme d'autres. Les seniors — les plus de 65 ans représentaient près de 17 % de la population vaudoise en 2024 — ne sont ni contraints de rester dans un lieu de vie devenu inadapté ni de partir à l'EMS. Entre ces deux extrêmes, il existe des solutions pour prolonger l'autonomie à domicile. Des logements adaptés, des logements protégés, de nouveaux quartiers qui se veulent plus inclusifs, ou l'option d'un déménagement dans un appartement classique qui correspond davantage à leurs besoins. C'est là l'un des enjeux de la stratégie « Vieillir 2030 », destinée à accompagner le vieillissement démographique dans le canton.

La loi du marché

La quête d'un nouveau cocon se heurte toutefois à une réalité, un écueil, et pas des moindres: le marché immobilier, particulièrement tendu.

Qu'on le veuille ou non, au moment d'éplucher les annonces pour dénicher la perle rare, la question du porte-monnaie arrive fatalement sur la table. C'est d'autant plus vrai s'agissant des seniors, pour une raison toute simple: les locataires qui n'ont pas déménagé depuis des décennies bénéficient souvent de petits loyers. Or, vu la situation actuelle, passer d'un grand appartement à un logement plus petit implique souvent une hausse des coûts, malgré une perte de mètres carrés. Le budget d'un coup grince, couine, étouffe. On s'étrangle, s'imaginer alors déjà se serrer la ceinture.

«C'est une question sensible, reconnaît Sébastien Henchoz, responsable du service gérance et patrimoine de Retraites Populaires, institution qui gère au total, avec les caisses sous gestion, quelque 600 immeubles, soit plus de 16 000 logements, majoritairement dans le canton de Vaud. Pour notre part, nous appliquons une politique de loyers raisonnables, nous tendons à être dans la moyenne inférieure des prix pratiqués sur le marché.»

Puis vient le moment de constituer son dossier. Aux actifs, les régies demandent les fameuses trois fiches de salaire; pour les personnes à la retraite, cette étape parfois se complique. Personne garante, vente d'un bien, héritage, chaque complément à la rente AVS peut alors s'avérer salutaire pour prouver sa solvabilité face aux bailleurs. Tout dépend des moyens à disposition, et de l'interlocuteur, gérance ou propriétaire.

Du côté de Retraites Populaires, par exemple, « nous analysons la situation de la même manière, quel que soit l'âge de la personne candidate », assure Sébastien Henchoz.

Il n'empêche, les démarches, la paperasse, ça coûte de l'énergie. « Le bail, la garantie de loyer, c'était un casse-tête, reconnaît Liliane, 85 ans, qui vient de déménager. J'ai sollicité de nombreuses fois la régie, la banque, avant que tout cet administratif soit réglé. »

Dans son cas, Madeleine a trouvé un logement à peu près au même prix que son appartement précédent, « grâce au soutien de ma famille ».

« Le prix est un élément important, déterminant dans certains cas, répond Olivier Feller. Et quand le déménagement dans un logement plus petit se traduit en plus par une hausse de loyer, on comprend bien que de nombreux seniors renoncent à faire le pas aussi longtemps que leur état de santé le leur permet. » Le directeur de la Chambre vaudoise immobilière et conseiller national PLR estime que « malheureusement, les politiques devraient reconnaître qu'il n'y a pas de vraies solutions à cette situation, en dehors de la lutte contre la pénurie de logements. Une pénurie qui est particulièrement aiguë sur l'arc lémanique et qui est l'un des facteurs majeurs des hausses des loyers, avec l'augmentation des coûts de la construction et des normes à respecter. »



Débarrasser
des objets ou
des meubles?



Bien préparer
son dossier
de location?

Trois conseils clés avant de faire ses cartons

1

Anticiper

Inutile d'attendre de se briquer le col du fémur pour changer de domicile. Prévoir un déménagement suffisamment à l'avance, c'est s'octroyer le temps de choisir son lieu de vie. « Cela facilite la transition », relève Madeleine. Mais à partir de quel moment faut-il anticiper? Réponse de Céline Cuérel, de Silver Résidences : « Dès qu'on se pose la question ! »

2

Être ouvert au changement

Pour penser au futur, il faut faire preuve d'ouverture, et oser se manifester. « Il y a certes des freins à lever, reconnaît Sébastien Henchoz, de Retraites Populaires.

La régie peut contribuer à accompagner ce changement, aux côtés des autres acteurs de la chaîne, lorsque les conditions s'y prêtent. »

3

Bénéficiaire de soutien

Avoir un bras droit, ça permet de souffler. « Mon expérience m'a appris que demander de l'aide, soit à ses enfants ou à sa famille, soit à d'autres structures, s'avère essentiel », indique Liliane.

PUBLICITÉ

AUDITION DIFFICILE ?



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

076 589 56 57

www.neolife.ch

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

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

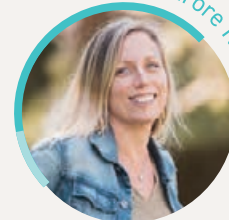
neolife

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 aux résidences, lieux de travail, ou même en établissement de retraite, NeoLife se déplace dans les régions de **Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois** et **Les Franches-Montagnes**.

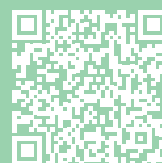
Marie-Aurore Rochat



À propos de NeoLife Sàrl

C'est en associant expertise et passion que Marie-Aurore Rochat a créé NeoLife en 2015. L'entreprise, présente sur tout le territoire romand, compte une équipe de professionnelles passionnées et se distingue par son service d'audition sur mesure à domicile.



**Infos pratiques**

La Ville de Lausanne lance un projet pilote d'échange d'appartements.

L'échange : utopie ou réel levier d'action ?

Selon les dernières statistiques, le taux de vacance était d'un peu plus de 1% pour les trois et quatre-pièces dans le canton, et moins de 0,5% pour les studios ou les deux-pièces en 2024. Une année plus tôt, 40% des ménages privés, tous âges confondus, étaient occupés par une personne seule. Alors, si l'on force à peine le trait, les seniors sont-ils voués à rester dans des appartements devenus trop grands et inadaptés pour eux ?

Différentes pistes se présentent. Certaines personnes louent une chambre à un étudiant, ça met du beurre dans les épinards, occupe l'espace et offre une présence rassurante. D'autres tentent des échanges : sur les réseaux sociaux, on trouve, çà et là, de petites bouteilles jetées à la mer. Mais ce type de troc immobilier ne relève-t-il pas de l'utopie ?

La Ville de Lausanne a testé le concept, animée par la volonté d'adapter la taille du logement aux besoins réels des locataires. En 2024, la capitale vaudoise a lancé un projet pilote d'échanges d'appartements, sur base volontaire, en partant d'un constat simple : 26 % des familles lausannoises vivent dans des espaces suroccupés, tandis que 52 % des seniors du chef-lieu habitent des domiciles sous-occupés et pour la plupart devenus inadaptés. Peut-être y avait-il la possibilité d'optimiser cela.

L'essai, qui portait sur les bâtiments propriétés de la Ville, s'est achevé l'été dernier et, pour Natacha Litzistorf, municipale lausannoise chargée du logement, de l'environnement et de l'architecture, le bilan est « clairement positif ». Ce projet a ainsi permis d'améliorer la situation de sept ménages (dont cinq seniors), alors qu'il en visait initialement entre quatre et six. Les chiffres peuvent paraître dérisoires pour une commune qui compte plus de 150 000 habitants. Les autorités précisent qu'à ce stade, le but était avant tout d'éprouver les mesures en accompagnant les volontaires de manière qualitative. Ainsi, 1 260 logements ont été étudiés et 245 ménages seulement s'avéraient éligibles pour de telles mesures au sein du parc immobilier de la Ville et de la Société immobilière pour le logement à Lausanne.

« Nous avons constaté rapidement que les échanges strictement bilatéraux — une permutation directe entre deux ménages — étaient très difficiles à concrétiser, précise Natacha Litzistorf. Le projet pilote a donc évolué vers un système de déménagements « optimisés », où un ménage emménage dans un logement déjà vacant mais mieux adapté à ses besoins. Ce mouvement libère ensuite un autre logement qui peut être occupé à son tour par un ménage qui l'occupera de manière optimale. »

Certes, mais le cœur du problème porte toujours sur la même sacro-sainte question : celle du porte-monnaie. L'opération de la capitale vaudoise s'accompagnait ainsi d'un éventail d'aides forfaitaires (tri, débarras, déménagement, adaptations du logement). « Le fait de travailler principalement sur le patrimoine immobilier de la Ville a été un avantage déterminant : grâce à notre politique du logement ces dernières décennies, nos loyers sont bien en dessous des prix du marché, avance Natacha Litzistorf. Concrètement, nous avons veillé à proposer des loyers très proches de ceux payés auparavant. »

Inciter les régies

Alors, l'échange d'appartements se profile-t-il comme une solution miracle ? Rien n'est moins sûr. « Ce type de projet ne résoudra pas à lui seul la pénurie de logements à Lausanne, reconnaît la municipale lausannoise. En revanche, il constitue un outil supplémentaire, complémentaire aux autres instruments de la politique du logement. Il contribue de manière concrète à une meilleure utilisation du parc existant et à l'amélioration de la qualité de vie des habitantes et habitants. »

La démarche, en tous les cas, interpelle et intrigue. « Ces échanges de logements entre seniors et familles sur une base volontaire constituent une piste qui pourrait évidemment être étendue. Mais l'expérience de Lausanne laisse penser qu'il s'agit bien d'une mesure marginale », estime pour sa part Olivier Feller, directeur de la Chambre vaudoise immobilière. Car, à plus large échelle, l'enjeu serait évidemment de rallier des régies privées à la cause. « Le projet exploré par la Ville de Lausanne, que nous avons suivi avec intérêt, amène des solutions, mais ces solutions engendrent aussi d'autres interrogations, notamment du point de vue économique, relève Sébastien Henchoz, de Retraites Populaires. Cela sera sans doute plus difficile à appliquer entre différents propriétaires, d'autant plus dans ce contexte tendu du logement. »

La Ville de Lausanne n'a, elle, pas l'intention de lâcher l'affaire et souhaite, dans un second temps, encourager des collaborations avec d'autres propriétaires, sans provoquer de hausses de loyers qui pénaliseraient les seniors. « Cette question sera approfondie dans un prochain rapport-préavis, qui proposera des mesures permettant de renforcer les partenariats et le dialogue avec les régies, ajoute Natacha Litzistorf qui rappelle l'importance d'un cadre clair. La clé étant de disposer d'un bassin de logements assez grand notamment par quartier, car l'idée est de ne pas déraciner les ménages, seniors comme familles. »

Trouver des déménageurs ?

La plateforme Info Seniors Vaud liste trois recommandations :

- 1 **Interroger son entourage**, car pouvoir s'appuyer sur une expérience positive est toujours rassurant.
- 2 **Demander deux devis** afin de comparer les prix.
- 3 S'assurer que l'entreprise ait une **RC complète** (casse, perte, vol).

Pour toutes questions, il est possible de contacter Info Seniors Vaud (place de la Riponne, Lausanne) au numéro de téléphone suivant : 021 641 70 70 ou consulter la plateforme en ligne infoseniorsvaud.ch



Et si la liberté prenait une nouvelle dimension ?

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

Résidence Pont-Bleu Crissier



à 2 min
de la gare de
Renens



Les avantages de Silver:

- Accès privilégiés à nos partenariats santé: CMS, Ensemble Hospitalier de la Côte, ProSenectute
- Référente social présente sur site 5/7 jours
- Espace bien-être avec sauna, jacuzzi et zone de détente
- Nettoyage hebdomadaire de votre appartement
- Soutien dans l'obtention d'un médecin traitant
- Restaurant ouvert au public situé dans la résidence avec tarifs préférentiels
- Prestations diverses dans la Résidence: coiffeur, pédicure, esthétique, manucure, réflexologie, blanchisserie...

Visites personnalisées ou renseignements

Route de Bussigny 2
1023 Crissier
021 706 35 70
info@silver-residences.ch
www.silver-residences.ch

SILVER
RESIDENCES

Portes ouvertes Résidence Pont-Bleu

Tous les jeudi d'avril
jusqu'à fin juin 2026
15h - 18h
samedi 2 mai 2026
9h - 17h

Tout un écosystème qui change

Sur les plans économique et politique, la question, on le constate, est épineuse, et les réponses multiples. À chaque acteur son approche. Du côté de Retraites Populaires, on s'emploie ainsi à « cartographier » les sites de son portefeuille, en identifiant les habitations susceptibles d'être destinées aux seniors. « Notre travail consiste à mettre en relation l'offre avec la demande. Nous établissons une série de critères et de besoins liés à cette tranche d'âge, composantes que nous intégrons au gré des rénovations. Chez nous, les seniors sont prioritaires pour les appartements d'une, deux ou deux-pièces et demi, tandis que les familles ont la priorité pour les logements de trois pièces ou plus », relève Sébastien Henchoz, qui rappelle que Retraites Populaires a aussi pris part au programme « Vieillir chez soi », en partenariat avec Pro Senectute Vaud et les villes concernées.

L'entité Silver Résidences, quant à elle, a construit des logements adaptés au troisième âge. « Il en manque dans le canton, j'en ai fait l'expérience avec ma grand-maman, confie Céline Cuérel, sa fondatrice, médecin de formation. On a donc voulu réaliser une construction intelligente, entre architecture et médecine. »

C'est ainsi qu'est sorti de terre, la première résidence de Silver Résidences, à Crissier, le complexe Pont-Bleu qui accueille ses premiers habitants en ce début d'année. Une rue le sépare de la gare de Renens, et bientôt le tram reliera la zone au centre-ville de Lausanne. On y trouve 57 appartements (des deux-pièces et demi et ainsi que de grands studios) répartis en deux bâtiments autour d'une cour, un restaurant, et un ensemble cohérent de services pour les locataires assurés par différents partenaires — parmi lesquels l'Ensemble hospitalier de La Côte, le CMS et Pro Senectute Vaud avec une référente sociale. « Chaque résident qui n'a plus de médecin traitant obtient, par exemple, la garantie d'en avoir un à la permanence toute proche. C'est un souci en moins, car lorsque l'on parle de déménagement, cela comprend aussi tout ce qui accompagne ce changement de lieu : pas le même CMS, pas la même femme de ménage, pas le même généraliste. Avec notre concept, on essaie de faciliter cela », expose Céline Cuérel.

Fringante octogénaire, Liliane s'y retrouve sur le plan financier et humain. Elle est l'une des premières personnes à rejoindre le complexe du Pont-Bleu, et elle s'en réjouit. Son ancien lieu de vie ne lui correspondait pas. Un coup de cafard. Des questions, bon nombre de doutes, l'horizon qui se voile. L'envie de changer de cocon. « Or, chercher un



Lorsque l'on m'a parlé de ce projet de Silver Résidences, je me suis dit que cela me correspondait, que c'était simple, pas trop grand, qu'il y avait les services dont j'avais besoin. Je me suis dit qu'il ne fallait plus chercher.

appartement, penser à un déménagement, faire ses cartons, c'est lourd, surtout que je suis toute seule, sans famille, expose cette dame active, qui aime jouer au jass et se promener. Lorsque l'on m'a parlé de ce projet de Silver Résidences, je me suis dit que cela me correspondait, que c'était simple, pas trop grand, qu'il y avait les services dont j'avais besoin. Je me suis dit qu'il ne fallait plus chercher. »

Tout s'est fait en quatre mois. Les démarches, Liliane les a assumées elle-même. C'est que, malgré son coup de blues passager, elle a encore de l'acouet. Elle a empoigné son téléphone, s'est installée devant son ordinateur, a surfé sur la Toile. Recherches sur internet, contacts avec un magasin-brocante pour venir récupérer de vieux meubles, contrat avec un déménageur : elle a tout géré. Elle a voulu liquider une bonne partie du mobilier, repartir de zéro. « Pour la paperasse, j'en ai bavé, mais j'ai du caractère, j'apprends et je m'adapte, avoue-t-elle. Je réalise aussi qu'à mon âge, même si en faisant soi-même on reste active et on entraîne sa mémoire, ce n'est plus possible de gérer cela toute seule, il me faut de l'aide. »

Dans le cadre du projet « Vieillir chez soi », Pro Senectute Vaud accompagne les propriétaires dans l'adaptation de leur parc immobilier en ciblant les logements à adapter, habités ou vacants. À la demande des propriétaires, l'association inclut désormais dans son programme l'aide au déménagement dans un logement plus adéquat, lorsque l'appartement ne peut être adapté. Le but est de proposer un bien plus petit au même prix ou moins cher, dans le même immeuble ou proche de celui-ci.



Infos pratiques

Le circuit de
l'épouvantail



Partez à la découverte des épouvantails à Denens



ÉVASION

Par Patricia Tschannen, balades-en-suisse-pour-tous.com

Belle balade que je vous invite à découvrir entre Denens et Vufflens, où ces deux villages non loin de Morges abritent pour l'un, un circuit de magnifiques épouvantails au détour des rues et, pour l'autre, un magnifique château.

Pour débiter, je vous propose de découvrir l'itinéraire que j'ai réalisé. Cela dit, vous avez le choix de parcourir le circuit de l'épouvantail à l'aide du plan et du répertoire disponibles en ligne (www.denens.ch) ou à proximité de la place du Sorbier contre le mur et en face de la maison de commune, dans des enveloppes plastiques bleues.

Je vous propose donc de vous rendre à l'arrêt de bus de Denens, Chatigny et de longer la route des Cigognes où vous apercevez les premiers épouvantails aux abords des maisons.

Continuez ensuite au niveau du croisement de la rue de la Jalousie. Longez cette dernière, vous y découvrez d'autres épouvantails ainsi qu'une jolie fontaine, puis descendez jusqu'en bas de cette celle-ci pour y rejoindre la fontaine nommée « du village ».

Pour la suite du parcours, traversez la route en face pour rejoindre la maison de commune, monter cette rue afin de rejoindre l'avenue de Condémine où d'autres jolis épouvantails ornent cette jolie avenue. Arrivé aux trois-quarts de cette avenue, il y a sur la gauche le chemin de Chapallaz, le détour en vaut vraiment la peine pour y découvrir **des épouvantails «abeilles»** ainsi qu'une superbe vue sur les coteaux de vignes et le lac.

Revenez ensuite sur vos pas et poursuivez jusqu'au bout de la rue de Condémine puis à droite rejoignez la jolie ruelle du château. Celle-ci est bordée de jolies de petites maisons puis à gauche tout en descendant vous rejoignez la route cantonale. Arrivés au bord de celle-ci, vous traversez la route où vous apercevez quelques épouvantails, à ne pas louper **la dame « Filomene »**.

La suite du parcours vous ramènera du côté du château. Pour ce faire, revenez quelques mètres en arrière, traversez en direction de l'épouvantail viticulteur, qui vous indique la suite du parcours en passant par le chemin « Le Puits ». Arrivés au sommet, vous apercevez un très beau tilleul, celui-ci est nommé « Tilleul du centenaire de l'indépendance vaudoise » et a été planté le 24 janvier 1898. Regardez bien, une petite surprise s'y cache. Poursuivez ensuite à droite, où vous longez le joli **Château de Denens** qui abrite des produits du terroir comme le vin et le miel, puis vous descendez pour rejoindre la place du Sorbier. Cette jolie place est incontournable dans ce village, qui vous offre une vue imprenable sur les coteaux de vigne ainsi que sur le lac Léman ; elle est également une belle halte qui comprend des bancs et une table de pique-nique.

Après cette pause, vous poursuivez le long chemin des Monneyres, où vous apercevez d'autres épouvantails plus jolis les uns que les autres et toujours très colorés, qui vous amènent à une intersection. À partir de celle-ci, descendez le chemin à proximité de l'**épouvantail escrimeur** jusqu'en bas du chemin et poursuivez à gauche, d'ailleurs vous y verrez de petites flèches de couleur jaune qui sont indiquées au sol pour vous guider jusqu'à la dernière intersection. Il est magnifique de marcher au milieu de ces belles vignes où l'on trouve un calme certain et continuez sur ce chemin jusqu'à la nouvelle intersection.

Vous poursuivez ensuite à droite, sur un chemin descendant où vous apercevez au loin le fameux **Château de Vufflens**. En bas du chemin, les vignes disparaissent au profit de terres agricoles et vous continuez à gauche pour la dernière partie de la balade. Vous poursuivez ensuite tout droit sur le chemin à proximité de la voie ferrée jusqu'à la gare de Vufflens. Il y a une vue exceptionnelle du château qui se dresse sur une petite colline, entourée de ses vignes et dominant le lac Léman.

Voici la fin du parcours qui se termine par une belle surprise où vous apercevez un joli troupeau de moutons à proximité de la gare.

Distance 2,5 km

Durée 1h30

Info Les chiens doivent être tenus en laisse.



Accès

Transports publics

Train jusqu'à Morges puis bus 726 (direction Lavigny, café). Retour depuis Vufflens-le-Château avec le train BAM jusqu'à Morges (attention, c'est un arrêt sur demande, appuyez sur le bouton d'arrêt en direction de Morges, qui est à l'entrée de la gare). Pour ceux qui souhaitent rester sur Denens, vous reprendrez le bus 726.

Véhicule

Rejoindre l'autoroute A9-E23-A1 (Montreux-Morges) sortie 15 vers Bière — Tolochenaz — Rte de Lully — Rte de Denens — route cantonale. Parking : quelques places de parcs sont disponibles autour du château de Denens, autres possibilités de parquer à Tolochenaz (P+R avec un l'arrêt de bus Tolochenaz, La Plantaz en direction de Lavigny qui s'arrête à Denens à 2 minutes à pied du parking) ou à Morges.

Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.

 Retraites
Populaires

Le numérique sans stress : usages pratiques du smartphone au quotidien

Par Charlotte Christeler

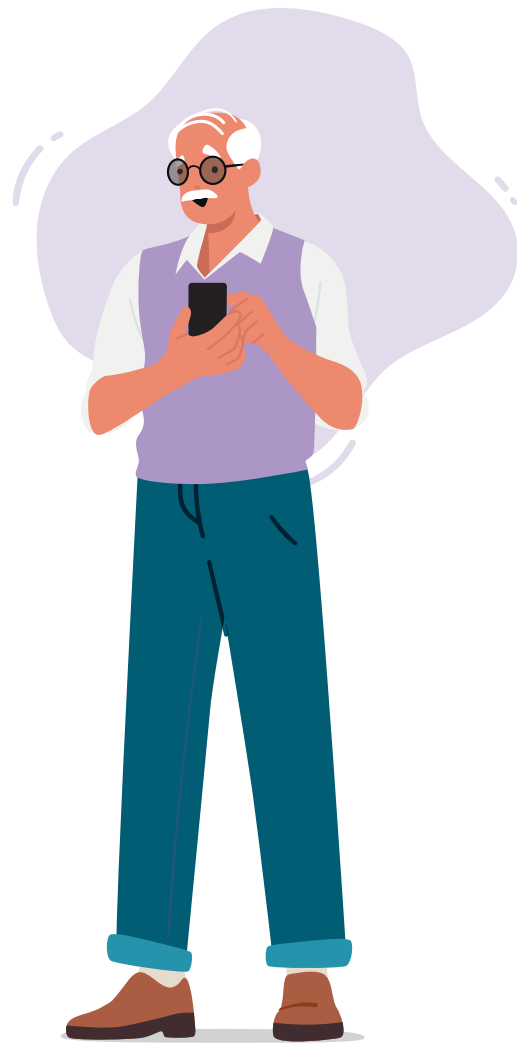
Souvent perçu comme complexe ou réservé aux plus jeunes, le smartphone peut pourtant devenir un outil simple, utile et rassurant. À condition de l'aborder sans pression, en privilégiant les usages qui font réellement sens au quotidien. Tour d'horizon pour apprivoiser le numérique avec confiance.

Le smartphone s'est imposé dans notre société en quelques années à peine. Pour beaucoup de seniors, cette évolution rapide a pu donner le sentiment d'être dépassé ou de devoir «suivre le mouvement». Or, le numérique n'est pas une obligation. Il devient intéressant lorsqu'il répond à un besoin concret et qu'il s'adapte à son utilisateur, et non l'inverse.

Comprendre avant d'utiliser

Avant même de parler d'applications, il est utile de rappeler que le smartphone est avant tout un outil de communication. Il permet de téléphoner, d'envoyer des messages, de partager des photos ou de voir ses proches à distance grâce à la visio-phonie. Ces fonctions simples sont souvent les plus précieuses, car elles entretiennent le lien social et réduisent le sentiment d'isolement.

Le smartphone peut aussi servir de mémoire externe. Agenda, rappels, notes ou alarmes permettent de structurer la journée, de ne pas oublier un rendez-vous ou la prise d'un médicament. Des gestes simples, qui apportent confort et tranquillité d'esprit.



Conseils pratiques

- 1 Privilégier quelques fonctionnalités utiles, et les utiliser régulièrement.
- 2 Noter les gestes importants dans un carnet personnel.
- 3 Mettre en place un code de déverrouillage simple mais efficace.
- 4 Se méfier des messages urgents ou promettant des gains faciles.
- 5 Demander de l'aide sans hésiter, notamment auprès d'un proche ou dans le cadre d'une permanence numérique de Pro Senectute Vaud, car apprendre à plusieurs est plus rassurant.

Des usages concrets pour gagner en autonomie

Utilisé avec discernement, votre smartphone facilite de nombreuses situations du quotidien. Consulter les horaires des transports publics, planifier un trajet, vérifier la météo avant une sortie ou trouver rapidement une adresse sont autant d'exemples d'usages pratiques.

L'appareil photo de votre smartphone, souvent sous-estimé, peut rendre de nombreux services: photographier un document administratif, un courrier ou un panneau d'information permet de le consulter plus tard, tranquillement, à la maison. Le smartphone devient alors un véritable assistant de poche.

Sécurité : simplicité et vigilance

Le numérique suscite parfois des craintes, notamment en matière de sécurité. Pourtant, le smartphone peut renforcer le sentiment de protection : possibilité d'appeler rapidement les secours, de prévenir un proche ou d'utiliser des fonctions d'urgence intégrées à certains appareils.

La clé réside dans quelques principes de base : protéger son téléphone par un code, rester prudent face aux messages inattendus et ne jamais transmettre d'informations personnelles sans certitude. La vigilance ne demande pas de compétences techniques avancées, mais surtout du bon sens et la capacité à demander conseil.

Apprendre sans pression

Apprivoiser le numérique est un processus, pas une performance. Chacun progresse à son rythme, selon ses besoins et ses envies. Il n'est ni nécessaire ni réaliste de tout maîtriser. Savoir utiliser quelques fonctions essentielles suffit souvent à se sentir plus autonome et plus confiant.

S'initier et se perfectionner en toute confiance : www.vd.prosenectute.ch/numerique

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



Un souci de santé? Et si vous consultiez en pharmacie?

Par Caroline Gebhard

Au besoin, on m'oriente chez le médecin ou on me propose un traitement. Je trouve cela très bien.

Un refroidissement, un problème urinaire, un vaccin à faire, une plaie à soigner : loin de se contenter de délivrer des médicaments, les officines proposent toute une série de prestations qui évitent d'avoir à passer par la case urgences ou médecin de famille.

Avec son ancien médecin de famille, il suffisait d'un appel au cabinet pour avoir le docteur au bout du fil. « Mais aujourd'hui, tout se fait sur internet », remarque Dieter, un habitant du canton de Vaud âgé de 78 ans. Y compris les prises de rendez-vous, qui s'agencent via une plateforme numérique dans le nouveau centre de santé qui le prend désormais en charge.

Lorsqu'il souhaite être rapidement renseigné, Dieter pousse la porte de la pharmacie de quartier dans laquelle il a ses habitudes. « Au besoin, on m'oriente chez le médecin ou on me propose un traitement. Je trouve cela très bien. »

C'est d'ailleurs dans cette même enseigne que le septuagénaire reçoit chaque automne son vaccin contre la grippe. Une prestation délivrée sans rendez-vous. « Ça me coûte CHF 57.-, et ce n'est pas remboursé par mon assurance, remarque-t-il. Mais si je vais chez le médecin, on me facturera une consultation en plus de la piqûre, sachant que j'ai une franchise fixée à CHF 2 500.- »

Lieu de vaccination

Certains l'ignorent peut-être, mais les officines font bien plus que de délivrer des médicaments.

À l'exception du vaccin contre la fièvre jaune, qui doit être fait par un spécialiste, tous les autres peuvent être administrés dans une pharmacie à condition que celle-ci dispose d'une cabine-conseil. Dans le canton de Vaud, c'est le cas de 70 % d'entre elles environ.

Dieter n'est pas le seul à profiter de ce service. En décembre dernier, le président de la Société vaudoise de pharmacie (SVPH) Christophe Berger avait déjà vu défiler 250 personnes en quête d'une dose contre la grippe dans son officine d'Ouchy, à Lausanne, et 150 contre le Covid.

Les patients présentent souvent un profil similaire à Dieter. « Comme ce n'est pas remboursé par l'assurance de base, ce sont surtout des gens qui n'ont pas de médecin de famille ou une haute franchise », explique Christophe Berger. Le prix est laissé à la libre appréciation du prestataire.

Pas de remboursement

Toutes les prestations qui sont délivrées hors ordonnance par les pharmacies ne sont pas remboursées par l'assurance de base, seulement par certaines caisses complémentaires. Des changements législatifs sont toutefois prévus pour 2027, ce qui permettra la prise en charge de certaines prestations.



Les gardiens du système

Les vaccins sont loin d'être les seuls services proposés dans les officines. Avant les fêtes, l'État de Vaud s'est fendu d'une piqûre de rappel concernant leur rôle. « Un problème de santé? Vous hésitez à aller aux urgences? Consultez en pharmacie », stipulaient les affiches, accompagnées d'une série d'exemples parmi lesquels les refroidissements, les maux de gorge, de tête ou d'oreille, les troubles du sommeil ou les soucis d'ordre gynécologique ou urinaire.

Retrait des tiques, soin des plaies, prise de pression, analyse rapide du taux de glycémie, frottis streptocoques, test Covid: Christophe Berger évoque toute une série de services dispensés par ses collègues et lui. Certaines enseignes sont même en mesure de faire des analyses médicales.

« Quand on propose une prestation, on essaie également d'assurer un suivi », poursuit le président de la SVPH. Prendre des nouvelles par téléphone, changer quotidiennement les pansements d'un patient qui sort de l'hôpital, réévaluer une situation quelques jours après avoir délivré des soins ou des médicaments: tout cela fait partie de la mission des pharmacies.

« Nous sommes complémentaires aux médecins et les premiers interlocuteurs pour une partie de la population, conclut Christophe Berger. Si nécessaire, on adresse les gens plus loin. Nous sommes un peu les gardiens du système. »

PUBLICITÉ

Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Conseils fiscaux
- Gérance/ Administration PPE
- Comptabilité

Rue de la Gare 15 - 1110 Morges
Tél. 021 803 73 11
info@paux.ch - www.paux.ch

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

Quand les vieux et les vieilles crèvent l'écran

Par Florian Sägesser

Vieux sage, méchante sorcière, grand-père rassurant ou vieille acariâtre : la culture populaire regorge de stéréotypes. Si certains ont la vie dure, ils n'empêchent pas une évolution des représentations. Mais ces figures favorisent-elles le dialogue entre les générations ? Action !



Qu'on le dise d'emblée: jusqu'à présent, dans la fiction, mieux valait être un homme avec quelques rides au coin des yeux, plutôt qu'une femme âgée. « Les stéréotypes ont la vie dure et rendent aussi la vie dure à celles et ceux qu'ils désignent et, souvent, stigmatisent », reconnaît Olivier Moeschler, sociologue à l'Université de Lausanne et spécialiste de cinéma.

Vieux sage, sorcière, grand-parent rassurant : la pop culture foisonne de ces figures qui résultent à la fois d'une construction sociale et qui déterminent les perceptions. Ces représentations permettent-elles de jeter des ponts entre les générations ? Rien n'est moins sûr. « Il s'agit toujours d'un message exagéré, comme c'est le cas pour le vieux sage ou magicien, figure positive s'il en est, comme pour la sorcière, son pendant féminin, qui est en général négative — même si elle peut opérer comme un révélateur de nos peurs ou, peut-être, de nos désirs cachés, relève le sociologue. Dans ce sens, je ne suis pas sûr que l'on puisse dire que ces figures stéréotypiques, caricaturales, favorisent le dialogue intergénérationnel. »

Heureusement pour vous, mesdames, rien n'est figé dans le marbre. « Ces images évoluent de manière positive, souligne pour sa part Stéphanie Reinhard, journaliste cinéma et directrice de la Maison du dessin de presse, à Morges. Dans différentes séries, les femmes ont acquis un nouveau statut. Elles peuvent rassembler. »

1

Le Grand Schtroumpf, ou l'expression du patriarcat

Ils traversent les générations sans prendre un coup de vieux. Les petits êtres bleus imaginés par Peyo en 1958 fascinent toujours les plus jeunes, mais véhiculent plusieurs stéréotypes. À commencer par le Grand Schtroumpf, vieux sage en culotte rouge. Pour Olivier Moeschler, « le cas des Schtroumpfs apparaît comme particulièrement caricatural : non seulement l'unique Schtroumpf âgé est un homme et le chef, mais de plus la grande diversité de Schtroumpfs masculins, tous jeunes, se voit opposée à une seule Schtroumpfette femme, qui est jeune, et blonde en sus. »

Pour l'universitaire, « le couple jeunisme-âgisme, dans le sens d'une valorisation de la jeunesse et d'une dévalorisation du grand âge, frappe bien plus fortement les femmes que les hommes. Il est donc aussi l'expression d'un sexisme et du patriarcat, comme le montrent les valorisations diamétralement opposées du vieux magicien, admiré, et de la vieille sorcière, crainte. »

Examinons quelques figures populaires et ce qu'elles disent de notre rapport au troisième âge avec Olivier Moeschler et Stéphanie Reinhard.

2

Gandalf, la magie et les « sexygénéralistes »

La représentation des seniors, dans la culture populaire, est loin d'être figée. Prenez Gandalf, le magicien phare du *Seigneur des anneaux*. Dans les livres de Tolkien, parus dans les années 1950, l'accent est mis sur son côté magique. Au contraire, dans les films de Peter Jackson, sortis au début des années 2000, sa facette guerrière est amplifiée. « Cette évolution peut être liée aux changements considérables qui frappent la situation des personnes âgées, pense Olivier Moeschler. En raison des développements de la médecine, des soins et de la prise en charge avec l'allongement de la durée de vie, la forme des sexagénéralistes est souvent enviable — d'aucuns parlent de sexygénéralistes. »

Stéphanie Reinhard abonde : « Aujourd'hui, le vieux n'est plus vieux. On repousse cette notion de senior. » Repousser la barrière du temps, c'est repousser les limites, « ce qui fait bouger certaines représentations, poursuit Olivier Moeschler. Là encore, le phénomène concerne principalement les hommes. »

3

Tatie Danielle, l'art de la subversion

Une adorable mamie, vraiment ?

« Si Tatatie Danielle a fait fureur, c'est sans doute parce qu'elle casse l'image de la petite vieille dame gentille et inoffensive », note Olivier Moeschler. Tatatie Danielle, figure principale de la comédie noire d'Étienne Chatiliez (1990), c'est la grand-tante, odieuse et mesquine, que nul ne souhaiterait avoir. « Les personnages âgés dans les fictions ont aussi, c'est peut-être inattendu, un potentiel subversif. »

Autre subversion, certaines figures sont détournées, comme Madame Mim dans *Merlin l'enchanté* ou Ma Dalton dans *Lucky Luke*, « qui sont des variantes drôles et sympathiques de la méchante sorcière ». « La capacité d'évolution des stéréotypes est limitée, mais bien réelle. »

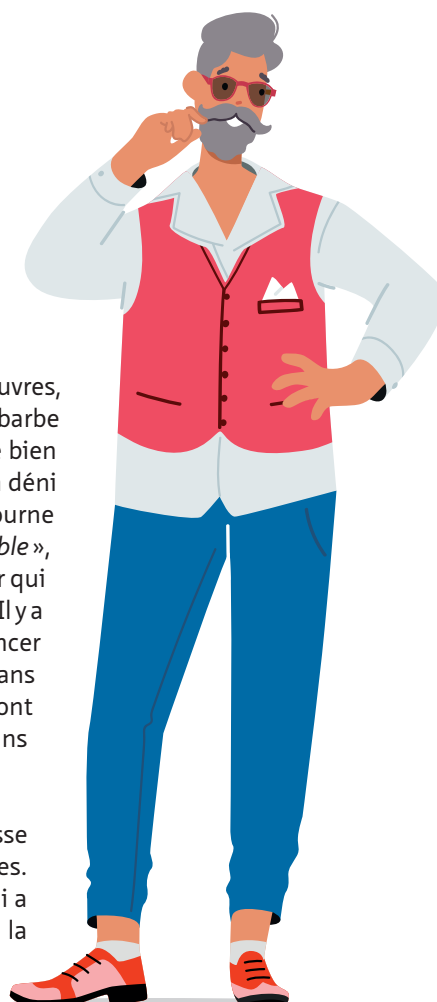


4

Clint Eastwood, adieu le rocking-chair !

Ce désir de rester alerte infuse dans plusieurs œuvres, notamment au cinéma. Et nul besoin d'avoir une barbe blanche et des pouvoirs magiques, tant qu'on a la tête bien faite et des biscotos. « Il y a un refus de vieillir, voire un déni de vieillir. Regardez Tom Cruise qui, à plus de 60 ans, tourne toujours des films de la franchise *Mission Impossible* », commente Stéphanie Reinhard. Alors oui, il y a le senior qui fuit le danger en courant ou qui s'accroche à des avions. Il y a aussi celui qui se substitue à la justice au lieu de se balancer dans son rocking-chair. C'est le cas de Clint Eastwood dans *Gran Torino*. « J'ai l'intuition que les personnages âgés sont à la fois de plus en plus présents et de moins en moins stéréotypés », ajoute Olivier Moeschler.

Autre aspect, les vedettes d'hier — dont la jeunesse irradiait l'écran — ont pris de la bouteille et quelques rides. Comme tout le monde. « Le public senior d'aujourd'hui a grandi avec ces stars qui ont participé à la création de la culture populaire », relève Stéphanie Reinhard.



« La fiction est plutôt affaire de qualité et des personnages rares, mais singuliers, peuvent tout autant marquer les esprits. »

Olivier Moeschler,
sociologue à l'Université
de Lausanne

PUBLICITÉ

Appartements protégés pour seniors

Être bien chez soi 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 tout en rassurant votre proches.



Découvrez nos établissements vaudois
tertianum.ch

TERTIANUM





© Anne Colliard

Le Paléo festival célébrera 50 ans en 2027. Cet événement devenu une référence de la scène musicale internationale est le fruit du rêve de Daniel Rossellat qui, en 1976, organisait le premier First Folk Festival dans la salle communale de Nyon. Il nous accueille avec gentillesse dans les bureaux du Paléo situés juste à côté du site du festival pour cet entretien calé dans un agenda bien chargé.

Daniel Rossellat, le plaisir de faire plaisir

Propos recueillis par Mehregan Joseph

Quelle place occupait la musique dans votre enfance ?

J'ai toujours été un fan de musique. J'allais très souvent dans les magasins de disques pour écouter les nouveautés. Dès que j'avais un peu de sous, j'achetais des disques. Mon premier 45 tours était le titre *Michelle* des Beatles. Mon père trouvait que c'était une musique de sauvages alors que, quand on l'écoute aujourd'hui, c'est une chanson gentille comme tout (rires). En revanche, je n'avais aucun talent musical. À l'école, je détestais les cours de musique, le solfège et le chant. J'ai bien essayé de jouer de la guitare basse mais je n'étais pas doué.

Vos parents étaient mélomanes ?

Pas du tout ! Mon père mettait un peu de Chopin le dimanche. Autrement, mes parents écoutaient de la variété française comme Edith Piaf ensuite Mireille Mathieu mais le nombre de disques à la maison était limité.

Votre premier souvenir de festival ?

Je suis allé voir beaucoup de concerts avant d'aller à un festival. À l'époque, il y avait assez peu de festivals. Il y a eu le Montreux Jazz, le festival folk du Gurten à Berne, Cambridge en Angleterre. Mais la première référence, ça reste Montreux.

Vous souvenez-vous d'un moment ou d'un événement qui a déclenché une vision, une idée, de ce projet qu'est devenu le Paléo ?

Il y a bien eu un événement inspirant, c'était Woodstock. Il n'y avait pas l'immédiateté de l'information que l'on connaît maintenant. La première information qu'on a eue, c'était qu'il y avait eu un festival qui avait mal tourné et que l'armée était intervenue. Par la suite, j'ai lu dans *Rock & Folk* que ça avait été un événement incroyable. J'aimais beaucoup Joan Baez, The Who, Jimi Hendrix, Janis Joplin. Savoir que ces artistes étaient en même temps dans ce même festival, c'était marquant. C'était inspirant sans être un modèle, car c'était inimaginable de faire un festival de cette taille en Suisse, mais nous étions inspirés par l'idée de faire venir sur une même scène plusieurs artistes pour un public.

Le Paléo fêtera ses 50 ans en 2027. Est-ce que le fait de s'adresser à un public intergénérationnel fait partie de la stratégie du festival ?

On a la chance d'avoir un public fidèle. Naturellement, une partie de ceux qui étaient là au début ne vient plus, mais nous avons aussi des fidèles qui étaient là au tout début et qui viennent aujourd'hui avec leurs enfants, voire leurs petits-enfants. Pour tous les jeunes de la région, c'est un rituel de venir au festival. Comme il s'agit d'un festival généraliste, il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts. Nous portons une attention particulière à l'accueil, avec des restaurants, des stands, 11 000 places assises, des toilettes correctes, des espaces de décompression, une charte sonore, etc. Tout ceci crée un confort qui nous amène une proportion de gens de plus de 40 ans plus élevée que dans d'autres festivals.

Et la part de la jeunesse ?

La moitié de nos spectateurs ont moins de 31 ans. L'avenir du festival c'est quand même d'avoir un public qui se renouvelle, c'est logique. Mais on souhaite que toutes les générations soient bien accueillies, tout comme pour les personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. C'est un moment de joie et de plaisir pour toutes et tous.

Vous avez 72 ans. Qu'est-ce qui vous motive encore ?

Il faut dire qu'à chaque festival, je pense déjà au suivant. Il y a beaucoup d'éléments hyper gratifiants et chaque année on invente de nouvelles choses. On est à l'abri de la routine. J'ai toujours le désir d'amener de l'innovation. Je vais voir d'autres événements, des festivals mais aussi des événements sportifs. Ça reste toujours intéressant de voir ce qui se fait ailleurs pour s'inspirer mais aussi pour voir ce qu'on ne veut pas devenir !

Quelle valeur fondamentale vous tient à cœur depuis le début ?

C'est d'abord le respect. Le respect du public, le respect des bénévoles, le respect des artistes et le respect de l'environnement. Notre philosophie a toujours été de se mettre à la place du spectateur. On a un groupe de vingt bénévoles dont le seul job est de vérifier l'adhésion du public aux innovations, de vérifier l'atteinte de nos objectifs en matière de qualité, les temps d'attente sont observés, etc.

Est-ce qu'il y a une valeur qui a été parfois difficile à honorer ?

Ce n'est pas vraiment une valeur mais j'aime bien faire plaisir à notre public tout comme à nos partenaires. J'ai envie que tout le monde soit content. On me dit que j'ai tendance à trop vouloir arranger tout le monde ce qui, par conséquent, nous met parfois dans des situations particulières.

Lors de la mise en vente des billets du festival, ils sont vendus en quelques minutes seulement. Comment gérez-vous la frustration des gens qui n'ont pas pu avoir de billet ?

On a limité depuis très longtemps le nombre de billets et on a dû admettre que, par conséquent, on allait vivre avec de la frustration. C'est une épreuve car, évidemment, on ne veut pas frustrer les gens. Mais, si on admet qu'il y en aura de toute

Quand je vois des gens avec des étoiles dans les yeux, c'est vraiment très gratifiant.

façon, la question se pose de savoir si on la veut à l'intérieur ou à l'extérieur du festival. Si on vend trop de billets, on altère la qualité du festival et on risque de décevoir des spectateurs. Un spectateur déçu est un spectateur perdu. En revanche, s'il est déçu de ne pas avoir pu acheter un billet, il viendra peut-être l'année suivante. Dans les sondages que nous faisons, il y a entre 97 % et 99 % des gens qui disent vouloir revenir.

Beaucoup d'effort est aussi mené en matière de sécurité.

L'accueil et la sécurité vont ensemble. C'est une chaîne depuis le moment où la personne reçoit l'information, son déplacement en transport jusqu'au festival, son expérience une fois arrivée. Tout doit être soigné pour que le public se sente bien. Bien sûr que sur 50 000 personnes, il peut y avoir un petit nombre de couillons qui vont trop boire, être énervés et qu'il faudra calmer. Notre priorité est de soigner l'accueil car cela va amener une énergie positive sur l'ensemble du festival.

PUBLICITÉ



Cave de la Crausaz Féchy

Buttems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3
1173 Féchy - Tél. 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

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

Sous réserve de changements

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 : _____

NPA/lieu : _____

Tél. : _____

Signature : _____

CM

Vous êtes à la tête du festival depuis sa création. Comment préparez-vous la passation de témoin ?

On prépare cette transition pour qu'elle se passe de manière harmonieuse. J'ai déjà annoncé depuis un certain nombre d'années que j'allais garder ma fonction actuelle jusqu'à la 50^e édition du festival, en 2027. Il s'agit de la présidence mais aussi des tâches de coordination générale. Je pourrais ensuite faire un mandat de trois ans uniquement avec des responsabilités d'ordre stratégique, sans être impliqué dans l'opérationnel.

Comment vivez-vous l'idée de transmettre et de changer de rythme ?

Pour commencer, j'arrête ma fonction de syndic de Nyon le 30 juin mais je continue à faire beaucoup d'autres choses. Je prépare la 50^e édition du festival et en même temps je suis président de l'Association Capitale Culturelle Suisse avec un très beau projet à la Chaux-de-Fonds en 2027 et ensuite la sélection des villes qui seront capitales en 2030. Je suis très investi dans plusieurs fondations. Je ne vais pas m'ennuyer.

Vous ne prévoyez pas de partir dans votre cabane au Canada sans revenir !

Non ! Mais je pourrai faire des voyages un peu plus longs que ce que je fais actuellement. Ça va être un vrai bénéfice.

Avec tout ce que vous savez aujourd'hui, que diriez-vous au jeune Daniel qui débutait à 19 ans ?

Fais comme tu as envie ! (rires) Cela dit, quand j'étais à l'école d'ingénieur à 21 ans, j'organisais aussi des concerts tout en étant président d'un club de hockey. Mes résultats à l'école étaient un peu décevants. J'avais une théorie sur le fait que dormir quatre ou cinq heures par nuit ça suffisait très bien jusqu'au jour où je suis tombé malade et suis resté au lit pendant trois semaines. Quand je suis revenu, je ne me sentais pas très bien et je suis allé voir mon prof de maths. Il m'a dit « Si ta passion c'est d'organiser des concerts, écoute-là. Si ça marche, tant mieux et si ça ne marche pas, reviens. » C'est ce que j'ai retenu. Si c'est ta passion, écoute-la.

Qu'est-ce qui vous enthousiasme ?

Dans le spectacle, c'est de voir le bonheur des gens. C'est contagieux. Je ne suis pas très démonstratif mais je savoure intérieurement de manière tellement forte. Quand je vois une foule en communion avec un artiste, ressentir ce bonheur réciproque, ça me recharge les batteries de manière incroyable. Quand je vois des gens avec des étoiles dans les yeux, c'est vraiment très gratifiant.

Ce qui vous agace ?

J'aime ce qui est rationnel donc je déteste lorsque quelqu'un ment. On a le droit de se tromper, de ne pas être d'accord, mais le mensonge, ça me contrarie vraiment. Ça érode la confiance et on ne sait plus sur quoi construire.

Votre philosophie de vie en quelques mots ?

J'aime le partage et j'essaie de me montrer généreux. Je pense que la confiance est presque toujours récompensée. Neuf fois sur dix, elle est récompensée. C'est un ratio extrêmement positif quand on y pense. Donc, faire confiance et mettre en valeur le talent des gens, travailler pour qu'il y ait une convergence des efforts, créer une bonne harmonie, cela fait partie de ma philosophie. Si je n'ai qu'un seul talent, c'est celui de mettre en valeur le talent des autres et j'ai la chance d'être entouré de gens qui ont des compétences dans tous les domaines.

Que peut-on vous souhaiter ?

De rester en bonne santé jusqu'à cent ans !
(rires)



Pro Senectute Vaud au Paléo

En juillet 2025, Evelyne Fallet, animatrice régionale de Pro Senectute Vaud, a organisé en collaboration avec le Paléo festival une soirée exceptionnelle pour un groupe de 20 seniors de la région. Au programme : visites des arrières-scènes, apéritif convivial, repas en commun dans l'un des nombreux restaurants du festival et soirée libre pour assister aux concerts ou déambuler sur les différents sites. Une merveilleuse occasion pour ces personnes de redécouvrir le Paléo et de faire de belles rencontres !





IMMO-VIE-AGEE a déjà 12 ans !



La spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier, rolloise, a créé en 2013 sa société IMMO-VIE-AGEE, avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Aujourd'hui elle a réalisé plus d'une centaine de ventes et la demande ne cesse de croître. Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter; beaucoup prennent le soin de laisser un témoignage sur son site internet.

La vente en viager 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. Au moment de la vente, le vendeur touche un montant en capital appelé "bouquet", il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite.

On peut vendre son bien en viager, idéalement à partir de 75 ans, avec ou sans enfants.

Les avantages sont les suivants : avoir un complément de retraite et ainsi mieux profiter de la vie, percevoir un capital tout en restant dans son logement donc sans changer ses habitudes, régler une partie de sa succession de son vivant et éviter ainsi les éventuels futurs conflits familiaux, aider ensuite ses proches en leur consentant des donations...

Sabrina Reynier vous accompagne tout au long du processus, de la prise de rendez-vous initial à la signature de l'acte de vente chez le notaire.

IMMO-VIE-AGEE
Av. du Général-Guisan 9
1180 Rolle

Tél: 078 635 58 57
contact@immo-vie-agee.ch

www.immo-vie-agee.ch

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
info@stannah.ch / stannah.com

Stannah Switzerland AG / Steinackerstrasse 6 / CH-8902 Urdorf





La tarte aux pommes en rosace

par le Chef Philippe Ligron

Retrouvez la vidéo de la recette avec Philippe Ligron sur notre chaîne YouTube.



Quoi du plus classique et réconfortant qu'une généreuse tarte aux pommes ? Celle de Philippe Ligron, cuisinier et parrain des Tables conviviales, régale les yeux comme les papilles.

Préparation

- 1 Mélanger à la main la farine, le sucre, le sel et les matières grasses jusqu'à obtenir une masse homogène dite sableuse en jargon professionnel.
- 2 Ajouter ensuite l'eau et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Éviter de trop la travailler afin qu'elle ne devienne pas élastique.
- 3 Laisser reposer 30 min environ au frais.
- 4 Abaisser la pâte (assez finement) sur un papier sulfurisé et bien déposer dans le fond de tarte en suivant les bords. Retirer l'excès de pâte au rouleau en veillant à laisser un rebord afin de pouvoir « chique-piquer » celui-ci (c'est-à-dire lui donner une forme régulière).
- 5 Parsemer un peu de sucre ou de chapelure sur le fond de la pâte.
- 6 Préchauffer le four à 185 °C.
- 7 Peler les pommes, les couper en deux et ensuite en fines tranches et les disposer tout joliment dans la tarte (voir vidéo). Ou si vous préférez, garnir avec les tranches de pommes posées à la verticale contre les bords en suivant le tour du moule toujours à la verticale jusqu'au centre pour former une rosace. Cet exercice demande patience et dextérité !

Ingrédients

Pâte sablée

300 g de farine
75 g de saindoux
75 g de beurre
80 g de sucre
1 bonne pincée de sel
80 ml d'eau (80 g)

Garniture

10 belles pommes Boskoop
Un peu de sucre
Gelée de coing pour la brillance

- 8 Saupoudrer d'un peu de sucre selon goût.
- 9 Mettre au four, rayonnage du bas, durant 35 min.
- 10 Sortir, laisser refroidir, pour apporter de la brillance appliquer de la gelée (p. ex. pomme ou coing) au pinceau sur l'entier de la tarte.

Bonne dégustation !



Pour en savoir plus sur Philippe Ligron et sur l'histoire de la gastronomie, visitez www.philippeligron.ch



La Vie du club

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch

**Le Club et Pro Senectute Vaud :
même engagement, autre manière de se retrouver.**



Inscrivez-vous en ligne !

Cotisation annuelle

Membre individuel CHF 35.-

Membre « couple » CHF 40.-



Le Club de membres de Pro Senectute Vaud s'inscrit dans cette même mission, mais avec une approche différente et complémentaire. Il met l'accent sur des rendez-vous privilégiés, souvent ponctuels, qui permettent de sortir du quotidien et de faire de nouvelles rencontres. De plus, il permet de profiter de tarifs préférentiels sur certaines activités de Pro Senectute Vaud ainsi que sur des conseils personnalisés chez des partenaires sélectionnés.

Pro Senectute Vaud propose tout au long de l'année une large palette d'activités, de cours, de conférences, de prestations de conseil et d'accompagnement, accessibles aux seniors dans tout le canton. Bouger, apprendre, rencontrer, s'informer, être soutenu lorsque c'est nécessaire : l'association agit sur de nombreux fronts pour favoriser le bien-être et l'autonomie des personnes en âge de retraite.

Être membre du Club, c'est aussi recevoir deux fois par an le ClubMag ainsi que des informations et des offres exclusives, et faire partie d'une communauté qui partage la même envie : **profiter pleinement de la retraite, ensemble.**

Les avantages du Club Pro Senectute Vaud

- Sorties, visites et ateliers réservés aux membres, à prix avantageux.
- Rabais préférentiels sur certaines activités de Pro Senectute Vaud.
- Services de qualité proposés par nos divers partenaires.
- Tarifs préférentiels auprès de conseillers spécialisés
- Deux numéros par an du ClubMag, avec dossiers, conseils et idées de sorties.
- Occasions de rencontres et de partage, dans un cadre convivial.
- Lien privilégié avec Pro Senectute Vaud, pour découvrir l'ensemble de ses prestations.

Avantages et offres réservés aux membres



Retrouvez toutes les activités près de chez vous.

Rabais sur des activités et prestations de Pro Senectute Vaud

En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations (pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple), ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

Pour profiter de ces avantages, n'oubliez pas de vous munir de votre carte de membre en cas de déplacement ou de communiquer votre numéro d'adhérent lors des différents échanges avec nos collaborateurs !

Sortir

Excursions accompagnées

Petites Fugues

CHF 10.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site internet vd.prosenectute.ch

Excursions gourmandes

CHF 5.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site vd.prosenectute.ch/excursions-gourmandes

Bouger

Tai-chi

CHF 14.- le cours au lieu de CHF 16.- à l'achat de votre abonnement semestriel.

Equilibr'Age

CHF 10.- le cours au lieu de CHF 12.- à l'achat de votre abonnement semestriel. Liste des cours disponible auprès de notre réception ou sur vd.prosenectute.ch

DomiGym

Séance de bilan offerte (valeur de CHF 30.-) à l'achat de votre abonnement de 9 séances payantes qui suit celle-ci.

Se documenter

Docupass

CHF 4.- de rabais (CHF 15.- au lieu de CHF 19.-, hors frais d'envoi) à l'achat d'un Docupass, le dossier pour vos dispositions personnelles.

Conseils personnalisés à des tarifs préférentiels

Permanence des notaires

Un notaire de l'Association des notaires vaudois (ANV) répond à vos questions et vous conseille dans divers domaines :

- Dispositions de dernière volonté
- Droit de l'immobilier
- Mandat pour cause d'incapacité

Consultations de 15 à 20 minutes. Prix spécial membres CHF 20.- (CHF 30.- pour les non-membres). Paiement uniquement en espèces.

Lausanne

(Romandie Formation · Pont Charles Bessières 3). Chaque jeudi sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés de 16h30 à 19h30. Sans rendez-vous.

Yverdon-les-Bains

(Les Alizés · Ruelle Vautier 5)

Un mardi par mois sauf pendant les vacances scolaires de 16h à 19h.

Sur rendez-vous, dates disponibles et inscriptions auprès de l'ANV (voir ci-contre).



Association des notaires vaudois (ANV)

www.notaires-vaudois.ch/permanence 021 310 07 70

Assurances sociales

La préparation à la retraite ou le fait d'y arriver implique différentes questions liées aux assurances sociales telles que l'AVS, les prestations complémentaires (PC) à l'AVS, le 2^e pilier, l'assurance-maladie (LAMal), etc.

Info Seniors Vaud est à disposition pour toutes les questions d'ordre général via :

infoseniorsvaud.ch · info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Si votre question sollicite l'intervention d'un spécialiste, elle sera transmise à notre partenaire Delegis, qui vous contactera dans les 48 h.

Prix spécial membres CHF 45.–

(CHF 60.– pour les non membres) pour une consultation jusqu'à 30 minutes facturées au prorata du temps consacré.

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.

DIGIENE informatique

Carl-Kensaku Herbort · info@digiene.ch · 021 320 22 66

Prix spécial membres CHF 30.– (CHF 35.– pour les non-membres), par appel d'une durée de maximum 30 minutes.

PUBLICITÉ



mobbbizen

MONTRE D'ALARME

PROTÉGEZ VOS PROCHES

75°

20:40

4250 ❤️ 83

mobbbizen

À chaque point de rue

SIL

sil-bliblablo.ch | 021 315 88 88

Sorties

Appel à témoignages !

Envie de nous faire partager vos envies et vos passions ?

Écrivez-nous à club@vd.prosenectute.ch

18 ou 19 juin 2026, départ de Lausanne à 10h

À la découverte de la villa romaine de Boscéaz

Visite guidée et repas à Orbe

Au nord des Alpes, non loin d'Orbe, se dressent les vestiges d'un vaste domaine rural antique: la villa romaine de Boscéaz, l'un des sites archéologiques les plus importants de Suisse. Construite vers 170 apr. J.-C., cette vaste résidence gallo-romaine était organisée autour de cours, de galeries et d'installations thermales, et décorée de somptueuses mosaïques romaines encore visibles aujourd'hui sous plusieurs pavillons. Au fil de la visite guidée, nous découvrirons ces pavements d'exception, des scènes mythologiques aux motifs géométriques qui témoignent du faste de la vie romaine dans notre région.

Nous clôturerons cette matinée d'exploration autour d'un repas convivial au Restaurant de la Piscine à Orbe, dans une ambiance détendue et gourmande.

CHF 35.- visite, repas et transport compris

23, 24 et 25 septembre 2026, à 10h

Saveurs d'été et convivialité en cuisine

Atelier de risotto aux légumes chez Carota, à Lausanne

Cap sur la gourmandise avec un atelier culinaire estival au cœur de Lausanne! Dans les cuisines de Carota, nous mettrons la main à la pâte pour préparer un risotto crémeux aux légumes d'été, aux couleurs et aux saveurs de la belle saison. Guidés par un chef passionné, nous découvrirons les gestes simples et précis qui font la réussite de ce grand classique de la cuisine italienne.

La matinée s'achèvera autour d'une dégustation conviviale, un moment de partage et de plaisir à savourer ensemble, dans l'esprit chaleureux du club.

CHF 35.- atelier et repas compris

Inscrivez-vous aux sorties !

021 646 17 21 ou club@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ



La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches... Nous garantissons contractuellement le respect de vos dernières volontés et accompagnons vos proches.



Aléa Prévoyance Funéraire SA
Edmond Pittet - Robin Monod

021 342 20 00

www.alea-pfg.ch

Le coin des souvenirs

par Catherine Christen, membre du club

Sortie du 25 septembre 2025
à l'Atelier typo de la cité à Lausanne

Une fois franchi le seuil du 9, rue Curtat, à Lausanne, nous sommes happés par la singularité du lieu : l'Atelier typo de la cité. Un antre entièrement aménagé de machines imposantes en fonte noire, toutes fabriquées au XIX^e siècle et toutes opérationnelles !

Le maître artisan typographe Nicolas Regamey officie dans l'IA — son imprimerie artisanale — qui a fêté ses 20 ans cet été 2025. Auparavant, il avait suivi une formation de graphiste à l'Eracom qu'il définit comme « conservatoire de savoir-faire ».

Nicolas, sa casquette vissée sur le crâne, nous décrit avec enthousiasme quelques facettes de son travail créatif, mêlant matériel ancien et technologie moderne (l'une des imprimantes est connectée à un ordinateur, car les bandes de papier de codage ne se fabriquent plus depuis deux ans).

En cours de démonstration, nous apprenons que chaque casse (boîte) correspond à une grandeur et à une police de caractère ; que le fondeur de caractères travaille avec des matrices en laiton ou en bronze, dans lesquelles il coule le plomb en fusion à 360° au moyen d'une louche. Par contre, les gros caractères sont façonnés par pantographe.

C'est le compositeur-typo qui aligne les caractères dans un cadre et le conducteur-typo qui actionne les machines après avoir ajouté l'encre nécessaire à l'impression. Aujourd'hui, il ne subsiste qu'un seul fabricant d'encre à base d'huile de lin, solide et grasse.

L'Atelier typo de la cité fournit encore plusieurs compagnies de chemins de fer en billets cartonnés. Oui, vous ne rêvez pas : ils sont là, prêts à être livrés, ces fameux morceaux de carton rectangulaires que le contrôleur perceait d'un trou avec sa pince pour valider le trajet en train ! Une armoire entière est garnie de ces billets aux couleurs des commanditaires : une irrésistible envie de voyager « comme au bon vieux temps » nous saisit !

Un dernier clin d'œil à Gutenberg, droit sur ses jambes au haut d'un cadre de machine et nous voilà de retour au XXI^e siècle, à peine la porte de l'atelier est-elle refermée derrière nous.

Quel plaisir nous a donné cette visite !

(Suite sur la page suivante)



Entrées gratuites offertes par la fondation Passeport Musées Suisses

Vous êtes membre du Club et vous appréciez les visites culturelles ? Bénéficier de deux entrées gratuites (maximum) dans divers musées et châteaux du pays, dans la limite du stock disponible.

Pour ce faire, appelez-nous au 021 646 17 21 ou écrivez un mail à club@vd.prosenectute.ch

Consultez la liste complète des musées sur www.museumspass.ch/fr/musees-affilies



Sortie du 27 novembre 2025 au Domaine des Loveresses à Yens

Depuis plus de 60 ans, des fruits et des légumes sont cultivés, avec une spécialisation sur les endives et des variétés de tomates. Selon les saisons, de 40 à 60 personnes travaillent chaque jour sur ce domaine maraîcher.

Du fait que la serre abritant les tomates ne sera utilisée qu'à partir de mars 2026, nous étions autorisés à y pénétrer pour y recevoir des informations sur la culture de ce fruit poussant sur des kilomètres de rails et de tringles, disposant d'arrosages automatiquement réglés selon les besoins des plantes.

De la petite graine semée sur d'immenses étendues de champs, jusqu'à la dégustation d'une endive — ou chicon, c'est selon les pays! —, personne n' imagine le nombre de manutentions humaines nécessaires à cette culture qui se déroule en plusieurs étapes. Après la semence en plein champ vient l'arrachage des racines, le forçage (un nombre infini de palettes, sur lesquelles s'alignent jusqu'à onze millions d'endives, sont entreposées dans des halles plongées dans une totale obscurité, à une température de 19 °C, pendant 16 à 21 jours pour obtenir des feuilles blanches et croquantes), le cassage (séparation du bourgeon de sa racine), puis l'effeuillage de la moindre petite tache, le calibrage et l'emballage à destination de grandes surfaces de distribution ou de commerces régionaux.

Quant aux racines qui ont été arrachées et lavées, elles rejoignent tous les autres déchets végétaux qui sont destinés au nourrissage d'animaux. Rien ne se perd !

Une tentation irrésistible de choisir des fruits et des légumes à l'appétissant magasin du domaine et nous voilà déjà impatients de déguster ces bienfaits de la terre dès notre retour au bercail.

Mais un autre plaisir, gastronomique celui-ci, nous attendait à l'Auberge de la Croix d'or, à Yens, où nous avons apprécié un succulent repas préparé par Olivier Hiernard distingué par Gault & Millau et les « Jeunes Restaurateurs JRE ».

PUBLICITÉ

Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !



- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux

Papier & Numérique

**Offre spéciale
Pro Senectute**

**12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-**

S'abonner :

021 321 14 21 / abo@generations-plus.ch

code promotion: PSVD26 / generations-plus.ch/club-abo



général
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT

Eléonore Stellini

91 ans · Bénévole Table au bistrot

Portrait de membre

À plus de nonante ans, Eléonore Stellini, organise deux fois par mois une Table au bistrot à Lausanne, au Restaurant de la Piscine et Patinoire de Montchoisi. Le temps d'un café elle revient sur son parcours et sur son engagement bénévole.

Vous avez grandi dans le canton de Schwytz. Qu'est-ce qui vous a amené à vivre à Lausanne ?

En 1963, j'ai commencé à travailler pour une entreprise lausannoise. Je m'occupais de faire les vitrines des bijouteries. J'adorais ça. Aujourd'hui encore, je m'occupe d'une vitrine d'un client à Vevey quatre fois par an. Le rôle de la décoratrice, c'est de donner envie aux clients.

Pourquoi vous êtes-vous engagée auprès de Pro Senectute Vaud ?

Pro Senectute Vaud, Caritas et Espace proches m'ont beaucoup aidée quand j'étais proche aidante pour mon mari. Après son décès, j'avais envie de rendre ce qu'on m'avait donné, alors j'ai contacté Pro Senectute Vaud. On m'a proposé cette activité bénévole de Table au bistrot. Ça fait quatre ans que je le fais deux fois par mois et j'en suis très contente.

Qu'est-ce que cette activité bénévole vous apporte ?

Les gens sont contents, ils se font beaux pour ces repas. Pour certaines personnes c'est leur seule sortie, alors c'est important. Je me réjouis à chaque fois de les retrouver et eux aussi. C'est leur plaisir qui me fait plaisir. Ça me fait aussi sortir car autrement je cuisine et mange chez moi.

Que diriez-vous à une personne âgée qui souhaite rejoindre une Table au bistrot ?

Je lui dirais qu'elle sera très bien accueillie. J'ai eu trois ou quatre nouvelles personnes cette année. Nous sommes généralement entre douze et quatorze. Tout le monde est ouvert et nous sommes là pour passer un bon moment.

Que représente Pro Senectute Vaud pour vous ?

Je trouve que Pro Senectute Vaud fait énormément. Si une personne âgée se sent seule, il y a vraiment tout ce qu'il faut. Bien sûr, c'est à elle de faire la démarche en prenant contact mais je trouve qu'il y en a pour tous les goûts.

Que souhaitez-vous transmettre aux gens qui vous entourent ?

Je suis à l'écoute des gens, beaucoup d'entre eux ont un grand besoin de parler. Pour ma part, lorsque je suis seule, je suis très contente d'avoir du temps pour moi. Je fais beaucoup de bricolage, des miniatures. Je pense que c'est bien d'avoir une passion à la retraite. Je suis libre et je suis heureuse !



20 ans déjà !

Les Tables conviviales de Pro Senectute Vaud enrichissent la vie sociale des seniors en leur proposant des rencontres autour de repas organisés par des bénévoles.

Nées d'une initiative citoyenne, ces rencontres gourmandes mensuelles mobilisent aujourd'hui plus de 200 bénévoles à travers tout le canton.

Le modèle vaudois a été largement reproduit dans d'autres régions de Suisse.

Impressum | Édition

Pro Senectute Vaud
Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne
021 646 17 21 · club@vd.prosenectute.ch

Conception, rédaction et coordination

Charlotte Christeler, Catherine Christen, Caroline Gebhard, Mehregan Joseph, Florian Säggerer et Patricia Tschannen

Régie des annonces

Urbanic Régie publicitaire
Av. de Cour 74 · 1007 Lausanne
079 278 05 94 · info@urbanic.ch

Mise en page et graphisme

DidWeDo · Lausanne

Impression

PCL Print Conseil Logistique SA



ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation pour les seniors

Savez-vous comment réagir en cas d'incendie?

Les incendies sont souvent dus à l'inattention et à l'imprudence. 10'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien comme les appareils électriques, plaques de cuisson, bougies ou grills.

Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou résidant en appartements protégés.

Initiez-vous au réflexe prévention!

Au programme

- Comment se protéger du feu et de la fumée
- Connaissance du triangle du feu, principes de combustion et d'extinction
- Consignes de sécurité
- Découvrir et exercer son réflexe de prévention incendie

Plus d'informations

Le cours se déroule dans votre établissement ou à notre espace de formation, avenue du Grey 111, 1018 Lausanne

Pour s'inscrire ou se documenter :
Tél. +41 (0)58 721 26 10 (le matin)
www.eca-vaud.ch
centre-de-formation@eca-vaud.ch

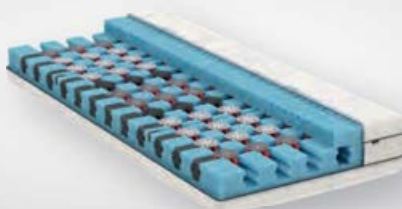
Confort-lit

DEPUIS 1989

37
ans

Offrez-vous un **sommeil sur-mesure**
grâce à l'expertise de nos spécialistes !

Nous vous conseillons avec soin pour trouver la **literie idéale**



bico
SWISS SINCE 1861



**YVERDON
LAUSANNE
GIVISIEZ**

Av. de Grandson 60
Rue Saint-Martin 34
Route des Fluides 3

024 426 14 04
021 323 30 44
026 322 49 09

confort-lit.ch