

Juillet — décembre 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Programme des activités : Ouest vaudois

Districts de Morges, Nyon

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

# 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 courrier 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
Randonnée .....	9
<b>Fitness et gymnastique</b> .....	10
Entraînement urbain.....	10
Gymnastique .....	11
<b>Activités physiques douces</b> .....	12
DomiGym.....	12
Equilibr'Age .....	14
Tai Chi.....	14
Yoga.....	15
<b>Danse</b> .....	16
Danses de tous pays .....	16
<b>Sports d'hiver</b> .....	16
Raquettes à neige .....	16

---

## Formation et information

<b>Ordinateurs, mobile et internet</b> .....	19
Cours d'informatique à domicile .....	19
Permanences numériques.....	19
Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique.....	20
<b>Conférences Info Seniors et ateliers</b> .....	20

# Culture et rencontre

<b>Tables conviviales</b> .....	23
<b>Créativité et arts</b> .....	30
Ciné-seniors .....	30
Rendez-vous culture .....	30
Rendez-vous créatifs .....	31
<b>Rencontre-partage</b> .....	32
Balades accompagnées .....	32
Café-contact .....	32
Rencontre-partage .....	33
Thés dansants .....	33
Rendez-vous pétanque .....	33
<b>Rendez-vous jeux</b> .....	34
Tournois itinérants de jass .....	35

# Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées .....	37
Séjour accompagné au Tessin .....	42

# Projets communautaires

Contacts .....	49
----------------	----

# Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales .....	48
Adresses utiles régionales .....	49
Adresses utiles .....	50

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

#### Cossonay

**Jeudi 2x par mois, selon programme**

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry

079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

---

#### Gland — Vivag

**Lundi 2x par mois, selon programme**

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurent Sumi

077 269 10 38 · laurentsumi@bluewin.ch

---

#### Nyon

**Lundi, selon programme**

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

## Randonnée

## Randonnée

### Pied du Jura vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme (liste d'attente)

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat

021 864 57 52 · 079 570 14 13 ·

francoise\_ducret@bluewin.ch

## Fitness et gymnastique

## Entraînement urbain +

### Morges

Prom. Général-Guisan,

place de jeux devant la piscine

Vendredi de 10h à 11h (liste d'attente)

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

### Nyon

Centre sportif de Colovray, Rte de Genève 37

Mardi de 9h30 à 10h30 – (groupe I – liste d'attente)

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

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable groupe I · Virginie Chapalay

Responsable groupe II · Emilia Rais

# Abonnez-vous !

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

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

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



## Entraînement urbain +

### Prangins

Parking des Abériaux, Rte de Lausanne

**Jeudi de 9h30 à 10h30**

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Virginie Chapalay

---

### Saint-Prex

Au Vieux-Moulin, Av. de Taillecou 2

**Mercredi de 11h à 12h**

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Barbara Pous-Müller

---

## Gymnastique +

### La Sarraz

Maison de paroisse, Ancienne église libre,

Rte de Ferreyres

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

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle Huguenin

---

### Lonay

Salle de paroisse, Ch. de la Riaz 2

**Mercredi de 9h à 10h**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

## Fitness et gymnastique

## Gymnastique +

### Morges

La Longeraie, Rte de La Longeraie 14

Lundi de 16h30 à 17h30 (groupe I)

Lundi de 17h30 à 18h30 (groupe II)

Mardi de 16h30 à 17h30 (groupe III)

Mardi de 17h30 à 18h30 (groupe IV)

Jeudi de 16h30 à 17h30 (groupe V)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable groupes I, II · Sandrine Pré

Responsable groupes III et IV · Arlette Guisolan

Responsable groupe V · Frédérique Fontannaz

---

### Rolle

Salle communale, Château de Rolle, Grand-Rue 1

Mardi de 8h15 à 9h15 (groupe I – liste d’attente)

de 9h30 à 10h30 (groupe II – liste d’attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

---

## 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

# Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.

 Retraites  
Populaires

## Activités physiques douces



### Equibr'Age +

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

#### Morges

Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12

**Mercredi de 9h30 à 10h30 (groupe I)**

**Mercredi de 10h45 à 11h45 (groupe II)**

**Mercredi de 12h à 13h (groupe III)**

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable groupe I · Catherine Werlen

Responsable groupes II et III · Kristine Ramseier

---

#### Nyon

Ecole secondaire de Marens, Rue du Stand 5

**Mercredi de 13h30 à 14h30 (groupe I – liste d'attente),**

**de 14h45 à 15h45 (groupe II – liste d'attente)**

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

---

### Tai Chi +

#### Aubonne

Salle de l'Esplanade, Av. du Chêne 42

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

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Olga Aparicio

## Tai Chi +

### Cossonay

Piscine Intercommunale des Chavannes (ASPICOSS),  
Rte d'Aubonne 7

**Mercredi de 13h30 à 14h30**

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Viviane Di Santolo

---

## Yoga +

### Cossonay

Salle de paroisse de Cossonay-Grancy,  
Rue des Bons Enfants 4

**Mardi de 14h à 15h (liste d'attente)**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Charrier

---

### Pompaples

Salle de Gymnastique, Rte du Milieu du Monde 20

**Vendredi de 14h à 15h**

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Charrier

# Soutenez- nous !

Nous œuvrons pour le bien-être  
de la population âgée dans le  
canton de Vaud.

Scannez le QR code ci-contre pour nous faire un don.

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



## Danse

### Danses de tous pays +

#### Gland

Salle de paroisse, église protestante, Rue de la Gare

**Mercredi 2x par mois de 13h15 à 15h15**

CHF 16.- la séance de 2h, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Gisèle Maillard

---

#### La Sarraz

Maison de paroisse, Rte de Ferreyres

**Mardi de 14h15 à 15h15 (liste d'attente)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Ursula Sommer

---

#### Morges

Collège du Petit-Dézaley, Av. du Delay 1

**Mercredi de 14h30 à 15h30 (liste d'attente)**

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle de Kaenel

---

## Sports d'hiver

### Raquettes à neige

#### Cossonay

**Jeudi 2x par mois, selon programme**

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry

079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

## Nyon

Lundi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

---

## Pied du Jura vaudois

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat

021 864 57 52 · 079 570 14 13

francoise\_ducret@bluewin.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

# Si tu savais

Un podcast qui donne la parole aux seniors

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

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

Avec le soutien de



canton de  
vaud

vieillir \_\_\_\_\_ 2030





# 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.**

---

### **Morges**

Educademy · Pietro Costa

076 571 44 52 · contact@educademy.ch

---

### **Nyon**

CSP Informatique · Denis Kupferschmid

078 608 47 05 · contact@cspi.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 Herbolt  
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)

---

### District de Nyon

Dates sur demande

Evelyne Fallet · 079 198 58 52

[evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch](mailto:evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch)

---

### District de Morges

Dates sur demande

Sandrine Crot · 079 740 93 02

[sandrine.crot@vd.prosenectute.ch](mailto:sandrine.crot@vd.prosenectute.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



# 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.

## Allaman

### Table au bistrot

**Restaurant de la Gare d'Allaman, Rte de la Gare 20**

Jeudi 1x par mois

CHF 21.50 · Susanne Gabella · 079 283 11 18

---

## Aubonne

### Table d'hôtes

**Au p'tit Plan gourmand, Ch. de Plan 17**

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Chantal Jotterand · 021 808 63 66 (dès 18h)

---

## Bremblens

### Table d'hôtes

**La Fourmi, Rue du Pressoir 11**

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Christiane Reichenbach  
021 801 19 68 · 079 196 60 45

---

## Bursins

### Grande tablée

**Les Amis solidaires, Pl. du Soleil 1**

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Roger Renevier · 079 358 26 97

---

### Table au bistrot

**Auberge du Soleil, Pl. du Soleil 1**

Vendredi 1x par mois

CHF 19.- à 28.- · Susanne Rothenbach · 078 878 67 84

## **Colombier**

**Table au bistrot**

**Auberge communale, Rte du Village 9**  
Mercredi 1x par mois tous les 2 mois  
CHF 22.- · Martine et Philippe Rochat · 079 217 36 17

---

## **Coppet**

**Table au bistrot**

**Café de Coppet, Grand'Rue 30**  
Mardi 1x par mois  
CHF 20.- · Denise Eggli Ndoye · 079 293 42 78

---

## **Cossonay**

**Table au bistrot**

**Café-Restaurant Pré-aux-Moines, Pré-aux-Moines 8**  
Jeudi 1x par mois  
CHF 18.- · Jean-Michel Crottaz · 079 866 44 33

---

## **Crassier**

**Table d'hôtes**

**Chez Margaret, Ch. du Boiron 2**  
Jeudi 1x par mois  
CHF 15.- · Margaret Botkine · 022 367 10 26

---

## **Table au bistrot**

**Au Bœuf Rouge, Rue de la Tour 2**  
Mardi 1x par mois  
CHF 23.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

---

## **Denens**

**Table au bistrot**

**Charme Thai, Rte Cantonale 10**  
Mardi 1x par mois  
CHF 19.- · Olivier Reymond · 078 844 08 77

---

## **Duillier**

**Table d'hôtes**

**La table de Françoise, Ch. de Panlièvre 12**  
Mardi et mercredi 1x par mois  
CHF 15.- · Françoise Vautier  
022 361 22 95 · 079 449 71 39

---

## **Echandens**

**Table au bistrot**

**Café du Léman, Pl. du Saugey 1**  
Jeudi 1x par mois  
CHF 21.50 · Florian Monachon · 076 401 46 24

## **Echichens**

**Table au bistrot**

**Sibò Ristorante, Rue du Village 40**

**Mercredi 1x tous les 2 mois**

CHF 22.- · Martine et Philippe Rochat · 079 217 36 17

---

## **Etoy**

**Table au bistrot**

**Auberge communale d'Etoy, Pl. de la Saint-Jaques 2**

**Mercredi 1x par mois**

CHF 20.- · Francine Ludinard · 078 748 98 28

---

## **Gilly**

**Table au bistrot**

**A la découverte des bistrots de Gilly et environs**

**Jeudi 1x par mois**

Tarifs variables · Christine Revkin · 079 204 49 73

---

## **Gimel**

**Table au bistrot**

**Café-restaurant de la Poste, Rue Baudin 1**

**Jeudi 1x par mois**

CHF 26.- · Marianne Fazan · 079 355 17 43

---

## **Gland**

**Tables d'hôtes**

**Aux Oiseaux, Ch. des Oiseaux 18**

**Mardi 1x par mois**

CHF 15.- · Ineke Letzer · 022 364 54 37

---

**Aux Trésors des îles, Rue de Malagny 8**

**Mercredi et dimanche 1x par mois**

CHF 15.- · Rose-Marie Bovon

022 364 24 88 · 079 759 77 44

---

**Tables au bistrot**

**Buffet de la Gare-Glanis, Rte de Begnins 2**

**Jeudi 1x par mois**

CHF 26.- · Eliane Hostettler · 079 305 53 15

---

**Le Yaca, Av. du Mont-Blanc 28**

**Vendredi 1x par mois**

CHF 25.- · Roland Wolf · 078 722 44 45

## Grancy

Table au bistrot

Maison de Ville de Grancy, Pl. de la Fontaine 2

Mardi 1x par mois

CHF 18.- · Madeleine Martin · 079 228 39 84

---

## La Chaux

Table au bistrot

Auberge communale de La Chaux, Rte de Cuarnens 1

Vendredi 1x par mois

CHF 16.- · Bernard Dufour · 079 721 75 57

---

## Le Vaud

Table au bistrot

Auberge de la Charrue, Pl. du Village 1

Vendredi 1x par mois

CHF 24.- (menu du jour, dessert et café compris)

Valentina Moftakhari · 078 723 20 35

---

## Lully

Table d'hôtes

La Charrue, Rte de Lussy 8

Samedi 1x par mois

CHF 15.- · Juliana et Thomas Droxler · 078 722 74 49

---

## Marchissy

Table au bistrot

Auberge de Marchissy, Pl. du Tilleul 6

Vendredi 1x par mois

CHF 21.- · Barbara Doerr · 079 228 79 63

---

## Montricher

Grande tablée

Montraid'union, Salle du Préau (bâtiment communal),  
Rue du Bourg

Mercredi, jeudi ou samedi 1x par mois

CHF 15.- · Marie-Noëlle Reymond · 079 702 76 00

---

## Montricher

Table au bistrot

Table au bistrot itinérante à Montricher

Mercredi 1x par mois

CHF 18.- · Jean-Michel Lüthi · 076 568 56 31

---

## Mont-sur-Rolle

Table d'hôtes

La Noyère, Rte de la Noyère 8

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · François Codéray · 079 532 80 31

# 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)

## Morges

Table au bistrot

Restaurant de l'Union, Grand-Rue 7

Jeudi 1x par mois

CHF 23.- · Nathalie Blanc · 079 689 54 89

---

Table d'hôtes

« Chez Emma », Ch. du Bochet 11

Samedi 1x par mois

CHF 15.- · Emma Berthod · 078 826 86 75

---

## Nyon

Grande tablée

La Table de Béatrice et Yolande,

Maison de quartier de la Redoute, Ch. de la Redoute 12

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Béatrice Paltani · 076 372 17 47

---

Tables au bistrot

Hostellerie du XVI<sup>e</sup> siècle, Pl. du Marché 2

Lundi 1x par mois

CHF 19.50 · Ruth Vuaridel · 079 279 44 23

---

Restaurant de la Croix-Verte, Rue Perdtemps 7

Mercredi 1x par mois

CHF 19.50 à CHF 21.- · Yan Le Moal · 079 305 95 90

---

## Orny

Table au bistrot

Auberge communale Les Rupiants, Rte de la Sarraz 6

Mardi 1x par mois

CHF 21.- · Simone Clerc · 079 501 78 63

---

## Prangins

Table au bistrot

Le Café du Château, Av. Général-Guiguer 3

Mercredi 1x par mois

CHF 23.- · Eliane Schwob Bronner · 075 412 44 13

---

## Perroy

Table d'hôtes

La Petite table de Montelly, Rte de Montelly 13b

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Alice et Daniel Gaillard

079 326 25 01 · 079 342 91 90

## **Préverenges**

**Table d'hôtes**

**Chez Mimi, Ch. du Sout 6**

Jeudi 1x par trimestre

CHF 15.- · Myriam et Alain Kunz · 079 202 57 78

---

## **Saint-Cergue**

**Table au bistrot**

**À la découverte des bistrots de Saint-Cergue**

Jeudi 1x par mois

Tarif selon restaurant · Erika Heeb · 077 423 40 94

---

**Table d'hôtes**

**Fleur de Lys, Ch. Vieux 41**

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Martine Sant'Elia · 079 542 69 74

---

## **Saint-George**

**Table au bistrot**

**Restaurant Au Cavalier, Grand'Rue 5**

Jeudi 1x par mois

CHF 20.50 · Gladys Aubert · 079 687 15 27

---

## **Saint-Prex**

**Table au bistrot**

**Bistro Quai 1, Pl. de la Gare 6**

Vendredi 1x par mois

CHF 25.- · Elisabeth Iorio · 079 407 66 21

---

## **Senarclens**

**Table au bistrot**

**Café du Tilleul, Rte de l'Etraz 21**

Mardi 1x par mois

CHF 19.- · Brigitte Desponds · 078 916 83 54

---

## **Yens**

**Table au bistrot**

**Auberge de la Croix d'Or, Grand-Rue 18**

Mardi 1x tous les 2 mois

CHF 24.- · Josée Gertsch · 079 205 56 19

---

**Table d'hôtes**

**Chez Mami, Pl. de la Cité 2**

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Ruth Rittener · 079 615 72 18

## **Ciné-seniors** +

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

### **Aubonne**

Cinéma Rex \*, Grande-Rue 25

**Mardi 7x par an à 14h30**

CHF 12.- · Sandrine Crot · 079 740 93 02

sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

---

### **Gland**

Théâtre de Grand-Champ, Ch. de la Serine 2

**Jeudi 7x par an à 14h**

CHF 12.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch

---

### **Nyon**

Cinémas Capitole, Rue Neuve 5

**Mardi 7x par an à 14h30**

CHF 12.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch

---

### **Rolle**

Casino Théâtre de Rolle, Rue du Port 15

**Lundi 7x par an à 14h**

CHF 12.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch

---

## **Rendez-vous culture**

### **Région Morges – Nyon**

**Programme et dates sur demande**

Tarifs variables · Sandrine Crot · 079 740 93 02 ·

sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

## **Rendez-vous créatifs**

### **Morges**

Atelier de peinture acrylique, Atelier « L'Orée »,  
Ch. du Couchant 4

**Jeudi de 14h à 16h**

CHF 20.- · France De Goumoens · 021 800 03 60  
079 274 17 39

---

### **Morges**

Rendez-vous écriture, Centre de rencontre de Couvaloup,  
Rue de Couvaloup 4

**Mardi 1x par mois**

CHF 5.- · Michel Ackermann · 076 436 17 16

---

### **Nyon**

Rendez-vous créatifs, Atelier Lavabo, Rte de l'Etraz 20A

**Jeudi 1x par mois de 14h à 16h30**

CHF 5.- · Anna Schlaeppli · 079 580 72 88

---

### **Nyon**

Rendez-vous théâtre, Maison de quartier de la Levratte,  
La Levratte 2

**Lundi 1x par mois de 9h30 à 11h**

CHF 5.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

---

### **Prangins**

Rendez-vous créatifs, Foyer du centre communal des  
Morettes, Ch. en Purian 6

**Mercredi 2x par mois de 13h30 à 17h**

CHF 5.- · Virginie Chapalay · 078 666 97 59

## Rencontre- partage

### Balades accompagnées

#### Montricher

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Lundi à 14h**

Gratuit, sur inscription

Erika Guerry · 079 426 49 73

---

#### Nyon

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Lundi 1x par mois à 14h30**

Gratuit, sur inscription

Sabine Bonnard · 077 442 77 53

---

#### Nyon

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Jeudi 1x par mois à 14h**

Gratuit, sur inscription

Claude Equey · 078 853 87 08

---

### Café-contact

#### Cossonay

Rue du Four 5

**Jeudi 1x par mois à 9h**

CHF 5.- · Jean-Michel Crottaz · 079 866 44 33

---

#### Gollion

Rte de Vuillerens 11

**Mercredi 1x par mois de 15h30 à 17h**

CHF 5.- · Madeleine Cantale · 078 947 57 17

---

#### Morges

Rendez-vous intergénérationnel

UAPE Jacques Dubochet, Prom. de Castellane 5

**Mercredi 1x par mois de 9h30 à 11h**

Gratuit · Christiane Barraud · 079 213 35 36

## Rencontre- partage

## Rencontres-partages +

### Nyon

Discussions thématiques

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

**Lundi 1x par mois de 9h30 à 11h**

CHF 5.- · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

---

## Thés dansants +

### Genolier

Un Savoureux Dimanche, salle communale Le Gossan,  
Ch. de la Brégentenaz

**Dimanche 4x par an**

Repas de midi et danse : CHF 30.-

Danse dès 14h: CHF 10.-

Evelyne Fallet · 079 198 58 52

---

### Morges

Caves de Couvaloup 10

**3x par an de 14h à 17h**

Offert par la Ville de Morges

Sandrine Crot · 079 740 93 02

sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

---

## Rendez-vous pétanque

## Rendez-vous pétanque +

### Cossonay-Ville

Club du pétanque « ça marche », Ch. du 900<sup>ème</sup>

**Lundi 1x par mois de 14h à 17h**

CHF 5.- · Marlyse Landry · 079 562 87 64

## Rendez-vous jeux

## Rendez-vous jeux +

### Cossonay-Ville

Paroisse catholique, Ch. du Passoir 5

Mercredi de 14h à 17h · Dates sur demande

CHF 5.- · Marlyse Dentan · 079 547 54 34

---

### Nyon

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 2x par mois de 14h30 à 17h

Gratuit · Monique Gondouin · 079 407 79 47

---

### Prangins

Foyer du centre communal des Morettes, Ch. en Purian 6

Mercredi 2x par mois de 13h30 à 17h

CHF 5.- · Virginie Chapalay · 078 666 97 59

---

### Saint-Cergue

Rte d'Arzier 1

Lundi de 14h à 16h

CHF 5.- · Ursula Nyffeler · 022 360 11 92

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)



### Tournois itinérants de jass

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

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

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

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

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

---

#### Les lundis

27 juillet à Mex

31 août à Bevaix

28 septembre à Noville

26 octobre à Cossonay

30 novembre à Vinzel

21 décembre à Estavayer-le-Lac

---

#### Prix par personne

CHF 70.- avec transport

CHF 50.- sans transport

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




# Événements, vacances et excursions

Retrouvez ou découvrez également la large palette d'activités destinées aux seniors souhaitant sortir, voyager et s'évader.

## Excursions accompagnées

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

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

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

### **Paysage**

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

### **Spécialité culinaire**

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

### **Visite**

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

### **Théâtre**

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

### **Événement**

Participez à un événement saisonnier en toute convivialité.

## **La Neuveville**

### **Paysage**

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

**Mercredi 15 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

**Mercredi 22 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 Molésou. Ne ratez pas l'occasion d'y passer un agréable moment !

**Mercredi 29 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

**Mercredi 12 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 19 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

**Mercredi 26 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.

**Mercredi 9 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  
**Mercredi 16 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.

**Mercredi 23 septembre**  
CHF 85.–

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](mailto:sales@stannah.ch) / [stannah.ch](http://stannah.ch)

Stannah Switzerland AG / Steinackerstrasse 6 / CH-8902 Urdorf



## **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.

**Mercredi 14 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.–

---

## **Menu chasse**

**Spécialité culinaire**

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

**Mercredi 11 novembre**  
CHF 90.–

---

## **Malakoffs**

**Spécialité culinaire**

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

**Mercredi 18 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 !

**Judi 17 décembre**

CHF 90.–

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



## 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 », 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).

## Cossonay

### Actions communautaires Pro Senectute Vaud

Chloé Donzé · 079 537 87 10  
chloe.donze@vd.prosenectute.ch

---

## Gland

### Vivre ensemble à Gland

www.vivag.ch · info@vivag.ch

---

## Lavigny et Yens

### Actions communautaires Pro Senectute Vaud

Gabriel Noble · 079 668 64 92  
gabriel.noble@vd.prosenectute.ch

---

## Mont-sur-Rolle

### Mont-Le-Grand-Accueil

Anne-Marie Grosjean  
Rte des Nez 10 · 1185 Mont-sur-Rolle  
079 342 40 00 · mlga@bluewin.ch

---

## Morges

### Association de quartier Eglantine

079 771 37 96  
association@morges-eglantine.ch

---

### Vieillir chez soi

#### Pro Senectute Vaud

Léa Crettex · 079 507 28 72  
lea.crettex@vd.prosenectute.ch  
Silvia Rei · 076 386 87 92  
silvia.rei@vd.prosenectute.ch

## Nyon

Quartier Nord-Est

## Unyon NordEst

Ch. des Plantaz 36 · 1260 Nyon  
Olivier Monge · 076 372 23 18  
olivier@monoli.com

## Quartier Tattes d'Oie

## Pré de Chez T'Oie

Rte des Tattes d'Oie 99 · 1260 Nyon  
predecheztoie@outlook.com

## Rolle

## Ensemble au 46

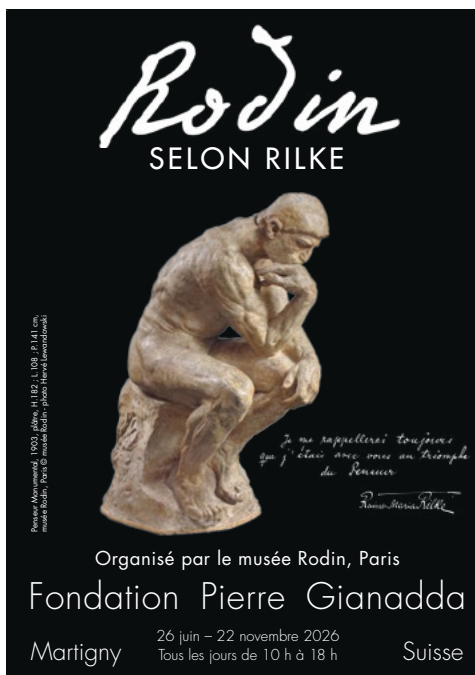
ensembleau46@gmail.com

## Tolochenaz

## La vie d'ici

Rue du Centre 29 · 1131 Tolochenaz  
Paola Gueniat · 078 689 18 23  
michou1131@hotmail.com

## PUBLICITÉ



**Rodin**  
SELON RILKE

Pierre-André Rieu, 1903, plâtre, H. 182, L. 108, P. 141 cm, musée Rodin, Paris. Photo: Hervé Lemaître/Scala

*J' me rappellerai toujours  
que j'étais avec vous au triomphe  
de Demos*  
Fanny Schlegel-Schelling

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



**HÖGG** La mobilité  
notre métier

## Monte-escaliers

Homelifts  
et ascenseurs

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

hoeggift.ch



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 !

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



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



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



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



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

# 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. 54).

## Bénévolat : un geste qui compte

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

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

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

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

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

# Adresses utiles régionales

## Morges

Bureau régional  
Prom. de Castellane 12, 1110 Morges

---

### Animatrice régionale

**Sandrine Crot** · sandrine.crot@vd.prosenectute.ch  
079 740 93 02

---

### Assistante sociale

**Fanny Trimigliozi** · fanny.trimigliozi@vd.prosenectute.ch  
**Solène Grand** · solene.grand@vd.prosenectute.ch  
021 213 04 80

---

## Nyon

Bureau régional, Rue des Marchandises 17, 1260 Nyon

---

### Animatrice régionale

**Evelyne Fallet** · evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch  
079 198 58 52

---

### Assistant social

**Laurent Perlberger** · laurent.perlberger@vd.prosenectute.ch  
021 338 99 38

# 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