

Janvier — juin 2025

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Programme des activités : Lausanne

Districts de Lausanne, Ouest lausannois,
Lavaux — Oron, Gros-de-Vaud

Rejoignez-
nous!



canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Créons ensemble votre projet de vie à domicile !

- Prestations médicales
- Accompagnement en fin de vie
- Services à domicile

Depuis 2015,
Home Assistance a apporté son soutien
à plus de 6'000 résidents
dans les cantons de Vaud et Neuchâtel

Contactez-nous !
Discutons de vos besoins !

numéro gratuit : 0800 94 94 94

www.homeassistance.ch

info@homeassistance.ch

Route Aloys-Fauquez 2
1018 Lausanne
021 601 70 00

Rue de l'Ecluse 30
2000 Neuchâtel
032 722 68 68

Notre organisation est certifiée et reconnue, ce qui permet la prise en charge de nos prestations (LAMal) par toutes les caisses-maladie.

Edito

Avec Pro Senectute Vaud, chaque jour est une nouvelle occasion de découvrir, partager et créer des liens ensemble !

Nos programmes d'activités régionales sont pensés pour répondre à toutes vos envies : sport, culture, ateliers créatifs et bien plus. Que vous souhaitiez rester actif, rencontrer de nouvelles personnes ou apprendre quelque chose de nouveau, il y a une place pour vous parmi nous. Rejoignez-nous et vivez des moments inoubliables, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

À bientôt lors de nos activités !

Tristan Gratier
Directeur



Informations générales

Un programme des activités par région

Quatre publications représentent chacune une région : Lausanne, Nord vaudois, Est vaudois, Ouest vaudois. Elles sont publiées deux fois par an, pour les périodes de janvier à juin et juillet à décembre.

Inscriptions

Si vous désirez vous inscrire à l'une des prestations proposées, nous vous prions de vous annoncer auprès de la personne de référence mentionnée de l'activité concernée. Merci de privilégier l'utilisation de l'e-mail, quand cela est possible.

Subventions et aide financière

L'Office fédéral des assurances sociales subventionne partiellement les activités indiquées  car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Le prix d'une activité ne doit empêcher personne de participer. Notre service social est à disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

Pro Senectute Vaud respecte la législation en vigueur en matière de protection des données personnelles. Vous trouverez plus d'informations sur notre site internet www.vd.prosenectute.ch/protection-donnees.

Modalités Mouvement et sport — Excursions et séjours

Les principes suivants régissent l'organisation des cours du domaine Mouvement et sport ainsi que les excursions et séjours. Les conditions générales complètes sont à disposition sur demande auprès de notre réception.

	Mouvement et sport	Excursions et séjours
Inscription	Téléphone : 021 646 17 21 E-mail : info@vd.prosenectute.ch Formulaire sur l'activité concernée : www.vd.prosenectute.ch Dans la mesure des places disponibles.	
Abonnement	Semestriel, séance d'essai offerte	Non proposé
Confirmation écrite par Pro Senectute Vaud	2 semaines avant le début du cours	- 10 jours avant un séjour - 5 jours avant une excursion
Facturation	Prestations calculées TVA incluse	
Délais et frais en cas d'annulation par le participant (basé en % du prix de la prestation)	- Moins de 10 jours ouvrables avant le début du cours : 30 % - Si le cours a déjà commencé : 100 % - Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical	- Après la confirmation, pour les séjours en Suisse (30%) ou à l'étranger (100%) - Dans les 48h avant l'excursion : 100 % - Exception en cas de maladie ou accident, avec un certificat médical
Demande d'annulation par le participant	Par courrier, e-mail ou par téléphone	
Annulation par Pro Senectute Vaud	Droit d'annulation en cas de participation insuffisante. Le montant versé est remboursé.	
Assurance et responsabilité	Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance accident. Pro Senectute Vaud ne prend aucune responsabilité en cas de vols ou autres sinistres.	

Appartements protégés

Habitez sans soucis

Les appartements protégés Tertianum vous permettent de garder votre autonomie tout en bénéficiant, selon vos besoins, de prestations dans votre logement.

Vivez en sécurité et faites des rencontres lors de nos activités collectives.

Favorisons la joie de vivre

Découvrez nos établissements vaudois



tertianum.ch

TERTIANUM



Sommaire

Mouvement et sport

Informations générales 3

Randonnée	9
Marche	9
Fitness et gymnastique	11
Entraînement urbain	11
Gymnastique	12
Activités physiques douces	16
DomiGym	16
Equibr'Age	16
Tai-chi	17
Rendez-vous pour rire	17
Balades accompagnées	18
Yoga	19
Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze	20
Danse	21
Danses de tous pays	21
Rendez-vous country	21
Nordic Walking	21

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet	23
Cours d'informatique à domicile	23
Permanences numériques	23
Conférences Info-seniors et ateliers	24

Culture et rencontre

Tables conviviales	27
Créativité et arts	35
Ciné-seniors	35
Cours et rendez-vous créatifs	36
Sorties socioculturelles	37
Rencontre-partage	38
Thés dansants	38
Soirées MAD + Apéro et Bachata	38
Rendez-vous jeux	40
Tournois itinérants de jass	41

Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées	43
Séjour accompagné en Alsace	48
Séjour jass aux Diablerets	50

Bien-être

Soins podologiques	53
---------------------------------	----

Projets communautaires

Contacts	54
-----------------------	----

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	58
Adresses utiles régionales	60
Adresses utiles	62

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 : reseau-delta.ch/espace-affiliés



Information

Plusieurs cours d'activité physique affichent complets et les inscriptions sont mises sur liste d'attente, dans diverses disciplines. C'est une bonne nouvelle pour notre association et les nombreux seniors qui bougent avec nous chaque semaine, mais nous regrettons de ne pouvoir répondre positivement à toutes les demandes qui nous parviennent.

En effet, ouvrir de nouveaux cours implique de trouver des lieux adéquats, des intervenants formés et compétents ainsi que des financements, démarches qui n'aboutissent pas forcément.

Si le cours qui vous intéresse n'accueille pas de nouveaux participants pour l'instant, vous pouvez nous contacter pour vous inscrire sur une liste d'attente et nous ne manquerons pas de vous informer si une place se libère ou si nous parvenons à ouvrir une offre similaire. Merci de votre compréhension !

Randonnée

Marche

Lausanne-Sud

Mardi 2x par mois, selon programme

CHF 75.- cotisation annuelle, déplacement en sus

Inscription et responsable · Jean-François Chappuis

079 778 57 61 · jf_chappuis@citycable.ch

Ouest lausannois

Mardi 2x par mois, selon programme

CHF 75.- cotisation annuelle, déplacements en sus

Inscription et responsable · Béatrice Lasserre

076 205 46 60 · bea.lasserre@yahoo.com

Penthalaz

Vendredi 2x par mois, selon programme

CHF 80.- cotisation annuelle, déplacements en sus

Inscription et responsable · Bertrand Savoye

078 843 94 03 · bertrand.savoye@bluewin.ch

RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

**+ DE 69 SALLES
1 SEUL ABO
1 OBJECTIF :
LE VÔTRE**

www.letsfitness.ch

ENERGY

IS FOR EVERYONE

Optez pour une activité physique régulière,
Venez faire le plein d'énergie.

LET'S GO
FITNESS

*Offre non cumulable réservée aux rentiers AVS valable à la souscription d'un ABO 12 mois. Validité : 31/12/2025

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain +

Cheseaux-sur-Lausanne

Pl. de la Gare

Vendredi de 9h30 à 10h30

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet

Lausanne

Villa Mon Repos, Parc Mon Repos

Jeudi de 10h à 11h (liste d'attente)

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

Lausanne-Ouchy

Musée Olympique, Devant la fontaine

Mercredi de 9h à 10h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

Lausanne-Vidy

Stade de Coubertin, Av. Pierre-de-Coubertin 9

Mardi de 10h à 11h (liste d'attente)

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Madeline Dégallier

Stade de Coubertin, Av. Pierre-de-Coubertin 9

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

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Chapelle-sur-Moudon

Salle du Battoir, Rue du Battoir 2

Lundi de 13h45 à 14h45

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Huguette Marti

Crissier

Collège de Chisaz, Rte de la Carrière 7

Lundi de 9h à 10h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Analia Bohigas-Garzon Rolle

Cugy

Centre œcuménique, Rue du Village 26

Mardi de 14h à 15h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

Ecublens

Let's Go Fitness, Ch. du Croset 9

Mardi de 10h30 à 11h30 (groupe I – liste d'attente),

Lundi de 15h à 16h (groupe II)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet (groupe I)

Responsable · Arlette Guisolan (groupe II)

Epalinges

Salle de rythmique du collège de Bois-Murat,

Rue du Bois-Murat 13

Mardi de 17h à 18h (liste d'attente)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Lausanne

Centre paroissial Saint-Jacques, Av. du Léman 26

Mardi de 9h à 10h (groupe I),

de 10h à 11h (groupe II)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Jannick Pasche

Espace Martin Luther King, Rue Saint-Laurent 13

Mardi de 8h45 à 9h45 (groupe I – liste d'attente),

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

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

Mercredi de 14h à 15h (liste d'attente)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

Collège de la Pontaise, Av. Druey 3

Mercredi de 14h à 15h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

Les Thioleyres

Salle villageoise, Rte de Puidoux 10

Mercredi de 14h à 15h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marianne Carrard

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Maracon

Salle villageoise, Rte du Village 13

Mercredi de 14h30 à 15h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sophie Thory Cosandey

Neyruz

Collège de Neyruz, Rue du Collège 3

Lundi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Christiane Crisinel

Oulens

Grande salle, Rte de Bettens

Mercredi de 9h30 à 10h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

Pully

Maison de paroisse de Chamblandes, Av. C.-F. Ramuz 65

Lundi de 16h30 à 17h30 (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Elisabeth (Lisa) Roggero

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Romanel-sur-Lausanne

Salle polyvalente de Prazqueron, Ch. de la Judée 4

Mardi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Janine Baudet

Savigny

Collège, Rte de Mollie-Margot 11

Mercredi de 14h45 à 15h45 (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Dorette Chapuis

PUBLICITÉ



Bettems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3
1173 Féchy
021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch
Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.70 la bouteille

Offre spéciale carton de dégustation		
5 x 70 cl.		
Cave de la Crausaz Féchy		
Féchy AOC La Côte	CHF	43.50
5 x 70 cl.		
Cave de la Crausaz rouge		
Les Bourrons, assemblage	CHF	43.50
5 x 70 cl.		
Rosé La Crausaline		
Pinot Noir	CHF	45.00
Prix du carton	CHF	132.00

Je commande _____ carton(s) de dégustation livré(s) à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts

Nom : _____

Prénom : _____

Rue : _____

NP/lieu : _____

Tél. : _____

Signature : _____

Sous réserve de changements PSVD

Activités physiques douces

DomiGym



DomiGym

Gymnastique à domicile sur abonnement de 10 séances

En individuel : CHF 30.– la séance

En duo : CHF 20.– la séance, par personne

À 3 ou 4 personnes : CHF 15.– la séance, par personne

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Equilibr'Age +

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

Echallens

Salle de l'Ancienne Chapelle, Rte de Cossonay 2

**Lundi de 14h à 15h (groupe I – liste d'attente),
de 15h15 à 16h15 (groupe II)**

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Caroline Brem

Lausanne

Centre paroissial de Saint-Jacques, Av. du Léman 26

**Mardi de 14h30 à 15h30 (groupe I – liste d'attente),
de 15h45 à 16h45 (groupe II – liste d'attente)**

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet

Activités physiques douces

Tai-chi +

Lausanne

CPO I, Ch. de Beau-Rivage 2

Lundi de 14h15 à 15h15 (liste d'attente)

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Heidi Znaidi

CPO II, Ch. de Beau-Rivage 2

Mardi de 14h15 à 15h15 (en partie sur chaise)

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mardi de 10h30 à 11h30 (groupe I),
mercredi de 10h30 à 11h30 (groupe II)**

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

Rendez-vous pour rire

Prilly

Espace Rencontre, Rte de Cossonay 28

Jeudi 2x par mois à 9h30

CHF 5.– collation comprise

Inscription et responsable · Flavie Marthaler

079 889 80 70 · 021 624 69 00

flavie.marthaler@gmail.com

Activités physiques douces

Balades accompagnées +

Chavannes-près-Renens

Sur le parking du Café de Chavannes

Lundi 1x par mois à 9h30

Gratuit, sur inscription

Inscription · Leila Ouksel · 076 358 24 12

Bussigny

Esplanade de l'Hôtel de Ville

Mercredi 2x par mois à 9h30

Gratuit, sur inscription

Inscription · Sowmia Mathalaibalan · 077 949 56 55

Echallens

Devant l'Office du Tourisme, Pl. de l'Hôtel de Ville 3

Dimanche 1x par mois à 14h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Isabelle Pache · 079 630 48 43

Dominique Catani · 078 758 43 74

Lausanne

Devant le restaurant Pinte du Lac de Sauvabelin

Samedi 1x par mois à 10h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Natalia Salamon · 078 972 62 97

Activités physiques douces

Yoga +

Lausanne

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

Mercredi de 15h15 à 16h15 (liste d'attente)

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Agnès Arrestier

Lausanne Maupas, Rue du Maupas 6

Mardi de 15h à 16h

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Karl Strahlke

Lutry

Espace Empreinte, Rte du Grand-Pont 8

Mercredi de 10h30 à 11h30

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Christine Monnet Wolfensberger

PUBLICITÉ

LES DIABLERETS

Appartement, vue,
calme, commerces
et gare à 7 mn à pied.
Balades faciles à plat.

Tarif Spécial AVS
CHF 550.-/semaine
(Basse Saison)

Contact:
martoche1800@gmail.com
Tél. 079/602.40.12



Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze

Cours organisés et gérés par l'École de Musique Lausanne (EML). Des exercices simples au rythme de la musique improvisée permettent d'entraîner la coordination et l'équilibre, de solliciter la mémoire, l'attention ainsi que de développer l'expression et la créativité.

Lausanne Saint-Jacques

Centre paroissial, Av. du Léman 26

**Jeudi de 14h à 14h50 (groupe I),
de 15h à 15h50 (groupe II)**

CHF 650.- pour 32 séances de septembre à juin,
entrée possible en cours d'année

Inscription · École de Musique Lausanne (EML)

Arielle Zaugg · 021 646 25 56 · info@em-l.ch
ou secrétariat · 021 312 44 41

Lausanne Chailly

Maison de Quartier, Av. de la Vallonnette 12

**Vendredi de 9h à 9h50 (groupe I),
de 10h à 10h50 (groupe II – liste d'attente),
de 11h à 11h50 (groupe III – liste d'attente)**

CHF 650.- pour 32 séances de septembre à juin,
entrée possible en cours d'année

Inscription · Ecole de Musique Lausanne (EML)

Arielle Zaugg · 021 646 25 56 · info@em-l.ch
ou secrétariat · 021 312 44 41

Danse

Danses de tous pays +

Lausanne

École K'Danse, Av. des Boveresses 44

Lundi de 14h à 15h (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eva Jaques

Rendez-vous country +

Bussigny

Foyer de la Grande salle, Rue de Lausanne 1

ou Salle du Conseil, Rue des Collèges 2

**Mardi 2x par mois de 14h à 15h débutants,
de 15h à 16h avancés**

CHF 5.- collation comprise

Responsable · Rose-Marie Amblet · 079 298 98 21

Nordic Walking

Nordic Walking +

La Claie-aux-Moines

Départ parking de la Claie-aux-Moines

Jeudi de 9h à 10h30 (liste d'attente)

CHF 8.- la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Claudine Schmutz

Lausanne, Chalet-à-Gobet

Départ vestiaire de Mauvernay, à côté du parking
du Chalet-à-Gobet

Mardi de 9h15 à 10h45

CHF 8.- la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsables · Ariane Scheidegger · Jacques Frech



Formation et information

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

Ordinateurs, mobile et internet

Cours d'informatique à domicile

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

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

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

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

Gros-de-Vaud

Be connected · Claude Rapin · 079 206 86 77
beconnected1304@gmail.com

Lausanne, Lavaux-Oron

(Lisa) Elisabeth Roggero
079 258 39 07 · lisa.roggero@bluewin.ch

Ouest lausannois

Educademy · Pietro Costa
076 571 44 52 · contact@educademy.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 accompagnent 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.

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.

Quelques exemples de thématiques ciblées :

- Le stress : ami ou ennemi ?
- Nouvelles tendances alimentaires : comment trouver le bon équilibre ?
- Le sommeil, allié de notre santé
- Prestations sociales : et si vous y aviez droit ?
- Quand, comment et pourquoi établir des directives anticipées ?

Et une offre toujours plus large dans le domaine du numérique :

- Achat de matériel informatique : comment faire le bon choix ?
- Logiciels (système et applications) : les bases indispensables à connaître
- Sécurité informatique : comment éviter les pièges et vous protéger contre le piratage ?
- Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle va changer nos vies ?
- ChatGPT : comment utiliser la plus connue des intelligences artificielles ?

Programme liste d'attente sur :
www.vd.prosenectute.ch/formation-information

Lausanne

Lieu sur demande · Dates sur demande
Elsa Thétaz · 021 646 17 21
elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Ouest lausannois

Lieu sur demande · Dates sur demande
Sandrine Crot · 079 740 93 02
Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

Savigny

Pl. du Forum 2
Dates sur demande · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Si tu savais

Un podcast qui donne la parole aux seniors

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

www.vd.prosenectute.ch/podcast

Avec le soutien de

 canton de vaud **vieillir** 2030





Culture et rencontre

Profitez de notre offre de sorties et événements diversifiés pour garder un esprit curieux et ouvert aux nouveautés.

Tissez de nouveaux liens à l'occasion d'un repas de midi gourmand et conviviale, en agréable compagnie.

Tables conviviales +

Les Tables conviviales permettent de partager un moment gourmand en bonne compagnie, à midi. Elles regroupent plusieurs types de rencontres, organisées par des bénévoles. Nous attendons vos **inscriptions au minimum 48 h à l'avance**. Possibilité de transport.

La Table d'hôtes

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

La Table au bistrot

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

La Table culture

Une rencontre alliant découverte culturelle et plaisirs gustatifs.

La Grande tablée

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

Bercher Table d'hôtes

Le Verger de Bercher, Pl. du Collège 4

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Christiane et Laurent Cornu · 021 887 75 35

Bussigny Table au bistrot

Table itinérante

Mercredi 1x par mois

CHF 19.50 · Philippe Nicoulaz · 078 644 11 52

Karin Vuagniaux · 079 481 39 78

Soutien financier de la Commune pour les habitants de Bussigny

Table d'hôtes

La Table du Bonheur, Rue Montolieu 7

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Lydia et Fernando Coto

021 701 03 79 · 079 335 15 43

Chexbres **Tables au bistrot**

Au café de la Gare, Pl. de la Gare 2
Mardi 1× par mois
CHF 15.- · Francine Junod-Voegeli · 021 701 34 47

Restaurant du Nord, Pl. du Nord 4
Mardi 1× par mois
CHF 18.50 · Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

Crissier **Table au bistrot**

Table itinérante
Mercredi 1× par mois
Prix sur demande · Michelle Beaud · 079 752 64 76

Table d'hôtes

Les Saveurs de Michelle, Ch. des Falaises 31
Jeudi 1× par mois
CHF 15.- · Michelle Beaud · 079 752 64 76

Cully **Table au bistrot**

Au Café de la Gare, Pl. de la Gare 2
Jeudi 1× par mois
CHF 23.- · Annette Genton · 079 813 08 64

Dailens **Table au bistrot**

Auberge La Balance, Rue Jean-Villard Gilles 4
Samedi 1× par mois
CHF 18.- · Mercedes Pansier · 079 725 71 77
Barbara Busigny · b.busigny@dailens.ch
Soutien financier de la Commune pour les habitants de Dailens

Echallens **Table au bistrot**

Restaurant de l'Hôtel de Ville, Pl. de l'Hôtel de Ville 1
Vendredi 1× par mois
CHF 17.- · Laurette et Michel Birbaum · 079 278 07 68
Soutien financier de la Commune pour les habitants d'Echallens

Echallens **Tables d'hôtes**

Chez Nadine, Ch. du Crépon 4
Jeudi 1× par mois
CHF 15.- · Nadine Bezençon ·
079 225 15 73 · 021 881 38 25

La Table de Pia, En Cormistaux 95A
Samedi 1× par mois
CHF 15.- · Pia Gerber · 078 724 29 97

Ecublens **Table au bistrot**

Restaurant Café Vaudois, Rue du Villars 36
Vendredi 1× par mois
CHF 24.- · Dominique Breider · 078 817 89 89

Epalinges **Table d'hôtes**

La Table Thibéa, Grand-Chemin 31
Mardi 2× par mois
CHF 15.- · Béatrice et Thierry Wolfrath · 079 379 41 56

Etagnières **Table au bistrot**

Café Restaurant L'Instant, Rte d'Echallens 10
Jeudi 1× par mois
CHF 20.- · Bernard et Monique Cherpit · 079 446 13 64
Soutien financier de la Commune pour les habitants d'Etagnières

Froideville **Table au bistrot**

Café de la Poste, Rue du Village 3
Jeudi 2× par mois
Prix sur demande · Antoinette Mathey · 021 565 05 19
Thérèse Gumy · 079 451 13 26

Lausanne

Tables au bistrot

À la découverte des restaurants lausannois

Le choix du restaurant est fait par la bénévoles

Vendredi 1x par mois

Prix sur demande · Alizé de la Harpe · 078 686 33 73

Restaurant Chalet Suisse, Rte du Signal 40

Lundi 1x par mois

CHF 20.- · Ruth Schlaepfer · 021 617 08 38

Restaurant de la piscine et patinoire de Montchoisi, Av. du Servan 30

Vendredi 1x par mois

Prix selon menu · Eléonore Rodel Stellini

021 616 59 02 · eleonorerodelstellini@gmail.com

Restaurant Le Petit Bœuf, Av. Vingt-Quatre-Janvier 4

Vendredi 1x par mois

CHF 20.- ou CHF 25.50 selon le menu du jour ·

Oriane Couturier · 078 781 27 56

Table culture

Une rencontre alliant découverte culturelle et plaisirs de la table ! Lieu sur demande.

Jeudi 1x par mois

Prix variable · Isabel Richard · 078 770 16 72

Tables d'hôtes

Chez Louis, Ch. des Aubépines 12

Vendredi 2x par mois

CHF 15.- · Louis Burgbacher ·

021 647 47 53 · 079 247 10 43

Chez Stéphanie, Av. de France 77

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Stéphanie Smith · 021 646 75 05

Lausanne

Table d'hôtes

Chez Yettham, Av. du Mont-d'Or 32

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Simone et Roland Matthey · 021 616 75 41

Pailly

Table au bistrot

Auberge de la Croix d'Or, Grande Rue 14

Vendredi 1x par mois

CHF 20.- · Judith Vioulac · 079 710 35 16

Evelyne Lavanchy Metzener · 079 246 77 20

Prilly

Table au bistrot

Café des Voisins, Av. de la Rapille 2

Mardi 1x par mois

CHF 22.- · Yvette Balzli · 079 836 23 65

Table d'hôtes

À la Capucine, Ch. de Perréaz 30

Samedi 1x par mois

CHF 15.- · Corinne Brélaz · 079 606 40 19

Puidoux

Table d'hôtes

La Table de la Raisse, Rte du Village 19

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Claude Guignard · 021 946 26 00

clguignard@bluewin.ch

Pully

Table au bistrot

Le bistrot de Fernand, Av. de Lavaux 63

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- · Françoise de Chalvron · 079 257 66 52

francoise.dechalvron@gmail.com

Renens

Table d'hôtes

Table chez Laureve, Ch. de la Roche 14

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Laurence Remy · 021 625 14 43

Romanel-sur-Lausanne

Table au bistrot

Restaurant La Coccinelle, Rte de Lausanne 17

Mercredi 1x par mois

Prix sur demande · Chantal Bolay · 078 859 05 40

Sottens

Grande tablée

La Tablée de L'Antenne, Café Culturel L'Antenne,
Rue du Collège 10

Jeudi, dates sur demande

CHF 10.- · Tatjana Minisini · 079 790 60 33

cecilia@l-antenne.ch

Sullens

Table au bistrot

Auberge communale de Sullens, Rue du Château 1

Dimanche 1x par mois

CHF 30.- · Maria Primiceri · 078 603 42 00

Soutien financier de la Commune pour les habitants
de Sullens

Sugnens

Table d'hôtes

Aux Petits Bonheurs, Rte de Fey 5

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Marta Sokol Cavin · 021 534 35 04

Thierrens

Tables d'hôtes

À la ferme gourmande, Rue de la Forge 6C

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Christine et Dominique Bigler · 079 485 38 73

La Table Ouverte, Rte d'Ogens 3

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Véronique Lin

021 905 50 86 · 079 710 37 08

Midi au coin du feu, Rte de Saint-Cierges 2

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Charlotte Gardiol · 079 212 55 57

AUDITION DIFFICILE ?



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

neo
life

entendre
tout simplement



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

076 589 56 57



À propos de NeoLife

Marie-Aurore RoCHAT-SMEYERS a créé il y a 10 ans NeoLife en associant expertise et passion. Ainsi, l'entreprise qui compte une équipe de professionnels passionnés se distingue par son service d'audition à domicile sur mesure. NeoLife est une entreprise familiale présente sur tout le territoire romand.



NeoLife offre un service personnalisé avec :

- **Conseils sur mesure**
- **Accompagnement adapté à chaque besoin**
- **Essais d'appareils auditifs de pointe**
- **Ajustements et service après-vente complet**

neo
life

entendre
tout simplement

« La visite d'une
audioprothésiste diplômée
à domicile ne coûte pas
plus cher qu'une visite
en magasin ».

Avec une disponibilité étendue à votre résidence, lieux de travail, ou même en établissements de retraite, NeoLife se déplace dans les régions de **Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Les Franches-Montagnes.**

NeoLife Sàrl · 076 589 56 57 · www.neolife.ch

Villars-le-Terroir

Table d'hôtes

La Table du Terroir, Ch. Ancienne Forge 8

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- · Monique Allaz · 021 881 29 08

Vuarrens

Table au bistrot

Restaurant du Lion d'Or, La Place 2

Vendredi 1x par mois

CHF 22.- · Prisca Jacquier · 076 436 33 32

Créativité et arts

Ciné-seniors +

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

Crissier

Salle de projection du Collège du Marcolet,
Rte de Marcolet 44

Dimanche 1x par mois à 15h

CHF 10.- collation comprise

Marinette Kientsch · 079 693 38 45

Echallens

Cinéma d'Echallens, Pass. du Lion d'Or 4

Vendredi 1x par mois à 14h30

CHF 12.- collation comprise

Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch

Lausanne

Capitole Cinémathèque Suisse, Av. du Théâtre 6

Jeudi 1x par mois à 14h30

CHF 12.- (café, thé compris) · Abonnement 5x CHF 50.-

Elsa Thétaz · 021 646 17 21

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Pully

Cinéma CityClub *, Av. de Lavaux 36

Vendredi 2x par mois à 14h30

CHF 10.- · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch

Romanel-sur-Lausanne

Salle Polyvalente de Prazqueron, Ch. de la Judée 4

Dates sur demande à 14h30

CHF 10.- café, thé compris · Elsa Thétaz · 021 646 17 21

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ

Découvrez le blog seniors Parlons-en!

Vous êtes curieux·se?
Toujours à l'affut d'un bon plan?
Vous aimez connaître l'opinion
d'autres seniors sur des sujets
du quotidien?

INFO
SENIORS
VAUD

Devenez rédactrice ou rédacteur
bénévole du BLOG seniors.

Intéressé·e?

Envoyez votre profil!

info@infoseniorsvaud.ch



Créativité et arts

Cours et rendez-vous créatifs +

Chavannes-près-Renens

Club des aînés, Av. de la Gare 32

Jeu de 14h à 17h (hors vacances scolaires)

Claudine Jaton · 076 425 73 91

Crissier

Rendez-vous écriture,

Salle de la Romanellaz, Ch. de la Romanellaz 10

Lundi 1x par mois de 15h à 17h

CHF 5.- · Patrick Didisheim · 076 679 22 52

patrickdid@bluewin.ch

Lausanne

Rendez-vous écriture,

Restaurant Le Milan, Bd de Grancy 54

Vendredi 2x par mois de 14h à 16h

Entrée libre · Fabienne Naymark · 079 676 13 34 ou

fab2005@bluewin.ch

Lutry

Rendez-vous créatifs, La Cure, Pl. du Temple 2

Lundi 1x par mois de 13h45 à 16h45

CHF 20.- par mois · Denise Mottaz · 021 862 74 35

Rendez-vous pastel, local de Corsy, Ch. de la Péraulaz 3

Lundi de 10h à 12h

CHF 5.- · Sakijha Moha · 079 379 70 83

Créativité et arts

Sorties socioculturelles

Bussigny

Programme et prix sur demande

Transports et déplacements à la charge des participants

Daniel Wenger · 076 683 78 51 · www.viva55.ch

Crissier

Vendredi 1x par mois

Programme détaillé sur demande · Prix sur demande

Transports et déplacements à la charge des participants

Michelle Beaud · 079 752 64 76 · seniors-crissier.ch

Lausanne

Mardi à 14h · Dates sur demande · Gratuit

Stéphanie Smith · 021 646 75 05

Jeu de 14h · Visites du jardin botanique

Dates sur demande · Gratuit

Anne Jeandet · 079 949 05 96

PUBLICITÉ



ANIMAUX ABANDONNÉS, MALTRAITÉS, NÉGLIGÉS
EN 2023, 891 ENQUÊTES EFFECTUÉES ET 2432 ANIMAUX PRIS EN CHARGE

VOTRE DON NOUS PERMET DE LEUR PORTER SECOURS

LES ANIMAUX VOUS DISENT MERCI !

Société vaudoise pour la protection des animaux
rte de Berne 318, 1000 Lausanne 25 · www.svpa.ch

Rencontre- partage

Thés dansants +

Bussigny

Grande salle, Pl. de l'Hôtel de Ville 1
Mardi 1x par mois de 14h à 17h
CHF 8.- · Monique Lisi · 079 622 10 12
Gilberte Bommer · 079 512 68 80

Paudex

Salle communale, Rue de la Bordinette 5
Jeudi 1x par mois de 14h à 17h
CHF 5.- · Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

Soirées MAD « Forever young »

Lausanne

MAD Club, Rte de Genève 23
Samedi 1x par mois dès 21h
CHF 15.- (une boisson incluse) · Elsa Thétaz
021 646 17 21 · elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Apéro et Bachata

Lausanne

La Movida, Pl. Chauderon 5
Samedi 1x par mois de 17h à 21h
Entrée libre · Kandy Zand, bénévole
079 375 87 93 · smilyaz@gmail.com

senevitaCasa
Vaud



Obtenir
des conseils
gratuits dès
maintenant

Spitex – Soins et assistance dans le canton de Vaud.

Nous soutenons et accompagnons depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile, avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement. Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien conseil sans engagement.

021 311 19 20

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Bussigny

Jeux de société et jass

Salle « Au Raisin », Rue de Lausanne 3

Jeudi 2x par mois de 14h30 à 17h

Gratuit · Corinne Peter · 021 701 40 09

Carine Barraud - 079 342 65 23

Crissier

Jass

Salle communautaire des appartements protégés Mixâge,
Rue de la Vernie 8

Jeudi 2x par mois de 14h à 17h

CHF 5.- · Roger Fontenille · 079 579 33 08

Echallens

Local des Aînés, Av. de Terreaux 1

Vendredi 1x par semaine de 14h à 17h

CHF 2.- · Alice Zemp · 079 762 32 13

alice.zemp@bluewin.ch

Lausanne

Rendez-vous jeux

Café-restaurant Le Meraki, Pl. de la Riponne 10

Mardi 1x par mois de 14h à 17h

Entrée libre · Fatima Rodrigues · 076 309 64 66

Prilly

Scrabble

Restaurant Coop Prilly-Centre, Rte de Cossonay 28

Jeudi 1x par semaine dès 13h30

Consommations à la charge des participants

Gratuit · Jacqueline Donzallaz · 021 625 56 23

Rendez-vous jeux

Tournois itinérants de jass +

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

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

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

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

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

Les lundis

27 janvier à Aubonne

24 février au Lac de Bret

31 mars à Montheron

28 avril aux Cullayes

26 mai à Vallorbe

30 juin à Estavayer-le-Lac

Prix par personne

CHF 70.- avec transport

CHF 50.- sans transport

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



Événements, vacances et excursions

Retrouvez ou découvrez également la large palette d'activités destinées aux seniors souhaitant sortir, voyager et s'évader initialement proposées dans le programme des Petites Fugues.

Excursions accompagnées +

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

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

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

Paysage

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

Spécialité culinaire

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

Visite

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

Papet vaudois Spécialité culinaire

À Sullens, venez déguster cette délicieuse recette traditionnelle, parfaite lors de froides journées d'hiver.

Mardi 4 février

Jeudi 6 février (région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.-

Vitromusée Visite

Une excellente opportunité de visiter le Musée suisse du vitrail à Romont, où sont exposées des œuvres d'art peintes sur du verre datant du Moyen Âge.

Mercredi 12 février

CHF 90.-

Fondue

Spécialité culinaire

C'est à la fromagerie gourmande de Montricher, véritable temple du fromage niché dans ce joli village du pied du Jura, que vous aurez l'occasion de découvrir les différentes étapes de fabrication du gruyère AOP et de déguster une délicieuse fondue au fromage.

Jeudi 20 février

CHF 90.-

CERN

Visite



La commune française de Cessy abrite l'un des passages du grand collisionneur de hadrons du CERN, le plus grand et prestigieux laboratoire du monde ! C'est à 100 mètres sous terre que vous aurez l'occasion de découvrir cette imposante et fascinante machine ultra sophistiquée.

Prenez des Euros !

Mercredi Mercredi 26 février

CHF 90.-

Filets mignons

Spécialité culinaire

Le restaurant des Cluds, lové entre sapins et pâturages, vous proposera ses fameux filets mignons.

Mardi 4 mars

Jeudi 6 mars (région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.-

Bioparc

Visite



Venez vous ressourcer dans cet écrin de verdure genevois abritant plus de 250 animaux provenant de 85 espèces différentes.

Mercredi 19 mars

CHF 90.-

Espace Ballon

Visite

Nous vous emmenons à Château-d'Oex pour une visite de ce musée qui vous embarquera dans un voyage à la découverte de l'histoire des montgolfières et de la conquête du ciel !

Jeudi 27 mars

CHF 90.-

IMMO-VIE-AGEE

La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis 10 ans!

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé **IMMO-VIE-AGEE** en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi : beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier.

La vente en viager occupé offre de nombreux avantages et son principe est simple: il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital: le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complétera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (70 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant.



Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.



IMMO-VIE-AGEE

Sabrina Reynier

Juriste

IMMO-VIE-AGEE

Av. du Général-Guisan 9

1180 Rolle

Tél: 078 635 58 57

www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch

Aquatis

Visite



Ne ratez pas l'occasion de visiter ce gigantesque aquarium-vivarium et d'explorer les milieux d'eau douce les plus fascinants de la planète.

Mercredi 2 avril

CHF 90.–

Centre Pro Natura

Visite



Situé au bord du lac de Neuchâtel à Yverdon-les-Bains, le Centre Pro Natura de Champ-Pittet est la porte d'entrée du plus grand marais lacustre de Suisse. Plongez dans cet écrin de nature en sillonnant ses sentiers pédestres !

Jeudi 10 avril

CHF 90.–

Asperges

Spécialité culinaire

À Fully, venez savourer ce délicieux légume printanier dans le merveilleux cadre que nous offre le Valais !

Mardi 15 avril

Jeudi 17 avril (pour la région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

Marché d'Annecy

Visite



Venez flânez entre les étals de produits du terroir, textiles et manufacturés du marché de la magnifique ville d'Annecy. Visite et repas libre. Prenez des Euros !

Vendredi 2 mai

CHF 50.–

Auberge Les Gélinittes

Paysage

Cette charmante petite auberge familiale située au cœur du Mont-Aubert à Concise, vous accueillera dans une ambiance verdoyante, authentique et chaleureuse.

Jeudi 8 mai

CHF 85.–

Lac Noir

Paysage

Pour passer une journée détente au lac Noir, dans le canton de Fribourg, et profiter d'un paysage exceptionnel. Altitude 1050 m

Mardi 13 mai

Jeudi 15 mai (pour la région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

Filets de perches

Spécialité culinaire

À Yvonand, venez déguster ce délicieux mets, tout en profitant de la quiétude du lac de Neuchâtel.

Mardi 20 mai

Jeudi 22 mai (pour la région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

St-Bar à café

Paysage

Venez prendre un goûter dans le cadre relaxant et familial de la ferme de St-Barthélémy !

Mercredi 28 mai

CHF 50.– ½ journée

Les Cernys

Paysage

Ce joli chalet d'alpage de la commune de Ballaigues se trouve au cœur des pâturages jurassiens. Son cadre bucolique et verdoyant mêlé à la magnifique vue sur les Alpes et à ses délicieux mets ne vous feront pas regretter le voyage ! Altitude 1172 m

Jeudi 5 juin

CHF 85.–

Course surprise

Paysage

Avis aux curieux, cette course est faite pour vous !

Dimanche 22 juin

CHF 85.–

PUBLICITÉ

ESCAPADES GOURMANDES À CHAMOSON

28 caves, 20 restaurants et des milliers de saveurs !

Informations : sur www.chamoson.ch/escapades





Séjour accompagné en Alsace

Située dans l'est de la France, l'Alsace est une région historiquement et culturellement très riche. Vous aurez l'occasion de découvrir ce magnifique endroit, également célèbre pour ses nombreuses spécialités culinaires telles que la choucroute, la Flammekueche ou encore ses fameux Bretzels.

Lors du séjour, plusieurs excursions vous seront proposées comme la visite de plusieurs charmants villages sur la Route des vins, des escapades à Strasbourg et Colmar ou encore la Montagne des singes.

Vous logerez à l'hôtel Au Cheval Blanc, à Baldersheim.

Du 10 au 16 juin

Prix

Chambre double: CHF 1'850.- par personne
Supplément chambre individuelle: CHF 200.-

Le prix comprend le transport (prise en charge à domicile), la pension complète en chambre double (mis à part les boissons), les excursions, l'encadrement et l'animation.

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

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



LIFT VERTICAL SIÈGE OU PLATEFORME

CONSEILS SUR SITE

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

**INSTALLATION ET ENTRETIEN
DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE**

T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch





Terre & Goût

Séjour jass aux Diablerets

Cinq jours durant, vous aurez l'occasion de vous évader, tout en vous abonnant à votre passion.

Une salle sera réservée pour les parties de cartes à l'Eurotel****, où vous logerez. L'établissement dispose également d'une piscine et d'un sauna, pour les amateurs de baignade!

du 21 au 25 avril

Prix

Chambre double: CHF 670.- par personne
Supplément chambre individuelle: CHF 80.-

Le prix comprend le logement en pension complète et l'animation. Les boissons et le transport (CHF 60.- avec prise en charge à domicile) ne sont pas inclus.

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



Voyagiste de niche, spécialisé dans la découverte de destinations à travers leurs habitants, par leur gastronomie (et leurs vins s'il y a lieu), Terre & Goût vous propose de délicieuses escapades gourmandes au fil des saisons pour 10 à 15 participants au maximum, en général accompagnées de bout en bout et tout compris pour vous éviter le moindre souci.

Son programme prévisionnel 2025 s'annonce riche avec les circuits suivants déjà à l'agenda:

- 08.04.25 — 07.05.25 **Maroc** | Marrakech et le sud
- 12.05.25 — 19.05.25 **Grèce** | Athènes, Patmos, Lipsi
- 12.05.25 — 28.05.25 **Japon** | Osaka, Kyoto, Kazanawa, Mishima, Tokyo
- 01.06.25 — 08.06.25 **Italie** | Cilento (sud de Naples)
- 25.06.25 — 01.07.25 **Norvège** | Hardanger (Bergen)
- 31.08.25 — 07.09.25 **Italie** | Emilia Romagna (Bologna, Parma)
- 01.10.25 — 08.10.25 **Balkans** | Bosnie + Monténégro
- 14.10.25 — 30.10.25 **Japon** | Tokyo, Hokkaido
- 22.11.25 — 07.12.25 **Cambodge** | Saigon, Kampot, Angkor Wat, Bangkok

Vous trouverez son offre intégrale en temps réel sur www.terre-gout.com
À cela s'ajoutent des voyages sur mesure, à l'étranger comme en Suisse, au gré de vos envies et des compétences de votre interlocuteur, spécialiste de la branche depuis 1990.

Renseignements et demandes d'inscriptions :
021 646 17 21 ou bus@vd.prosenectute.ch



terre-gout.com

Grâce à un accord de partenariat privilégié entre Terre & Goût et Pro Senectute Vaud, des conditions préférentielles sont dédiées aux membres de Pro Senectute Vaud, **soit une réduction exceptionnelle de CHF 300.- par personne applicable sur les offres publiées!**

En sus, Terre & Goût est membre de Swiss Travel Security qui garantit au consommateur un remboursement et/ou rapatriement en cas d'insolvabilité.



Soins podologiques

De la plante au talon, prendre soin de ses pieds est essentiel pour continuer à se déplacer, de manière confortable et en toute liberté !

Pratiqués par des professionnels, les soins sont proposés à des prix préférentiels et sur rendez-vous.

Lausanne

Cité Val Paisible, Ch. du Point-du-Jour 12

**Lundi 1x par mois de 9h30 à 17h30
avec Wali Carb**

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Maryline Gélinas · 021 653 23 90 · 079 584 74 72

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

Mercredi, avec Wali Carb

Jeudi, avec Alain Raonison

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Espace Riponne · 021 323 04 23

Maison Mivelaz, Av. du Mont-d'Or 42

Lundi 1x par mois de 9h à 17h30

avec Catalina Barbosa

CHF 55.- pour 30 min. (soins de base)

Elisabete Da Silveira · 021 601 64 45

Bien-être

Être bien dans son corps et dans sa tête,
pour garder un moral d'acier !



Projets communautaires

Vous avez envie de créer des liens sociaux et de vous engager dans votre quartier ou votre village ? Au sein des « quartiers et villages solidaires » et autres démarches locales, vous pouvez non seulement participer à des activités mais également rejoindre un groupe d'habitants et créer des projets en commun. Six processus sont en cours de développement dans le canton et trente-cinq sont autonomes et poursuivent leurs activités avec leurs propres forces.

Toutes les adresses de contact et les informations sur les activités sont disponibles sur www.vd.prosenectute.ch et www.quartiers-solidaires.ch.

Belmont

Actions communautaires

Pro Senectute Vaud

Benoît Helle · 076 340 72 94
benoit.helle@vd.prosenectute.ch

Bourg-en-Lavaux

Pro Senectute Vaud

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

Bussigny

Association Viva 55+

www.viva55.ch · info@viva55+.ch

Chavannes- près-Renens

Association Cerises Solidaires

Warren Goodings · 078 762 33 10 · wlgoodings@hispeed.ch

Crissier

Pro Senectute Vaud

Boglarka Rengei · 078 675 95 90
boglarka.rengei@vd.prosenectute.ch

Cugy et Bretigny- sur-Morrens

Talents Solidaires

Bretigny-sur-Morrens : Andrée Resin · 079 364 68 79
Cugy : Norbert Bussard · 079 957 29 73
cugny1053@gmail.com

Echallens

Association Chall'ensemble

challensemble@gmail.com

Ecublens

Association 55+ d'Ecublens

Ch. de Veilloud 5 · 1024 Ecublens
Maya Valloton · 078 620 50 46 · comite@55plus-ecublens.ch

Epalinges

Association Les Palinzâges

Béatrice Wolfrath · 077 462 04 27
www.lespalinzages.ch · inf@lespalinzages.ch

Jorat-Mézières, Montpreveyres et Servion

Pro Senectute Vaud

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

Lausanne
Quartier de Bellevaux

Connexion Bellevaux
Ch. d'Entrebois 6 · 1018 Lausanne
connexion@bellevaux.ch · 021 647 86 42

Quartier Boisy

Immeubles solidaires Pro Senectute Vaud
Nora Fellay · 076 581 45 22
nora.fellay@vd.prosenectute.ch

Quartier Ancien-Stand

Accompagnement durant les travaux - Logement Idéal
Nora Fellay (coord. ci-dessus)

**Le Mont-sur-
Lausanne**

Association Mont Solidaire
www.montsolidaire.ch · montsolidaire@gmail.com

Lutry

Lutry EnVie
Monique Weber · 079 278 24 18 · weberjobe@icloud.com

Paudex

Pro Senectute Vaud
paudexsolidaire@gmail.com · 079 256 47 18

Prilly
Quartier Prilly-Nord

Accompagnement de l'association de quartier de Prilly Nord
Av. de la Rapille 4 · 1008 Prilly
Pro Senectute Vaud
Vanessa Pellegrino · 077 484 28 73
vanessa.pellegrino@vd.prosenectute.ch

Quartier Prilly-Centre

Espace Rencontre
Rte de Cossonay 28B · 1008 Prilly · aqsprillycentre@gmail.com

Quartier Prilly-Sud

Au Cœur du Sud
Rte des Flumeaux 39 · 1008 Prilly · qsaucoeurdusud@gmail.com

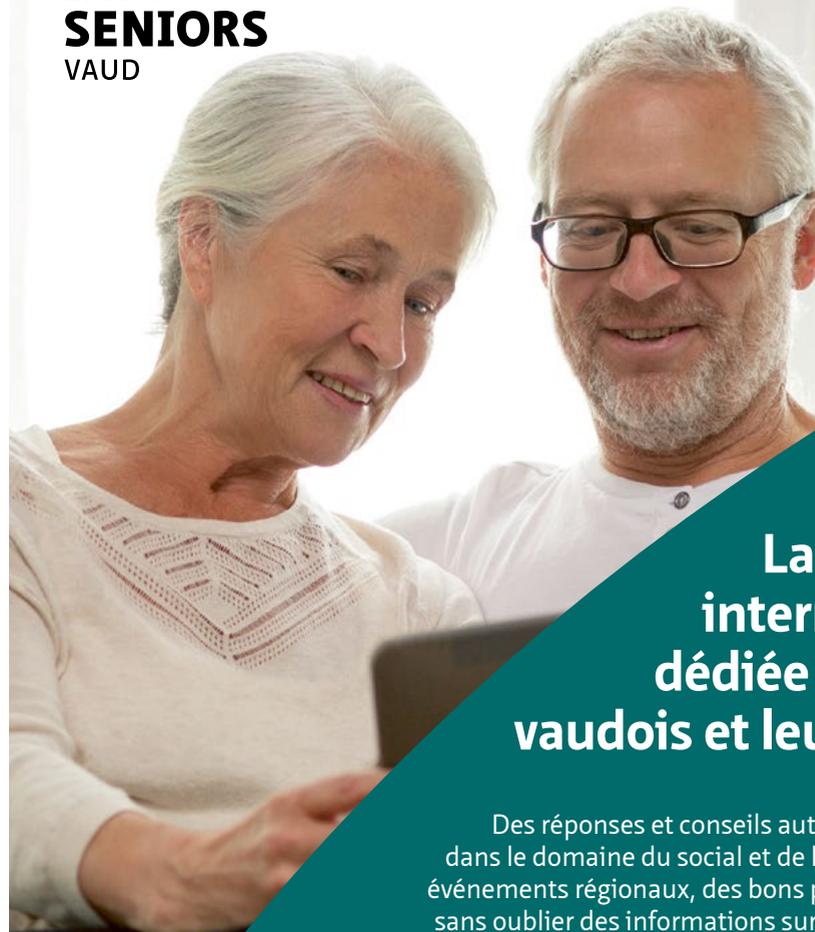
Pully
Quartier Pully-Nord

La Mosaïque de Pully Nord
Ingrid Froidevaux · 079 347 43 18 · mosaïque@hispeed.ch

**Quartier Pully-Sud
et Centre**

Le Kaléidoscope de Pully Sud
021 711 03 71 · www.kaleidoscopepully.ch ·
kps-pully@bluewin.ch

INFO 
SENIORS
VAUD



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

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

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

www.infoseniorsvaud.ch

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

Nos prestations cantonales

Service social

Une prestation gratuite pour être conseillé, rassuré et soutenu en cas de questions ou de difficultés. Les entretiens sont conduits par des assistants sociaux qualifiés dans les différentes régions du canton, dans un bureau Pro Senectute Vaud ou éventuellement à domicile.

N'hésitez pas à nous solliciter pour des conseils et réflexions sur la retraite, un appui administratif, des aides financières, un soutien individuel, des indications sur les directives anticipées ou les dispositions testamentaires.

Info Seniors Vaud

Un service d'information qui répond à vos questions en lien avec la retraite, dans le domaine du social et de la santé. Différentes options à choix: la plateforme www.infoseniorsvaud.ch que vous pouvez consulter en tout temps (FAQ, agenda, bons plans, actus, blog seniors) ainsi qu'un espace d'information et d'accueil que vous pouvez joindre par téléphone, par e-mail ou sur rendez-vous, à l'Espace Riponne, au centre de Lausanne (voir p. 62).

Bénévolat: un geste qui compte

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

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

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

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

Alors rejoignez-nous en vous inscrivant sur www.vd.prosenectute.ch/club ou auprès de notre réception.



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

Rejoignez-nous!

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

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



Le « ClubMag » 2x par an à domicile.

Dossiers, enquêtes, évasion, portraits, informations pratiques: pour profiter pleinement de sa retraite.



Des tarifs préférentiels
sur de nombreuses activités.

Des offres exclusives et des
bons plans.



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



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

Adresses utiles régionales

Lausanne

Animatrice régionale

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

Elsa Thétaz · elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Assistants sociaux

Espace Riponne · Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne

Estelle Bachmann · estelle.bachmann@vd.prosenectute.ch

Corina Crainic · corina.crainic@vd.prosenectute.ch

Claire-Lise Dufour · claire-lise.dufour@vd.prosenectute.ch

Stéphanie Dupertuis · stephanie.dupertuis@vd.prosenectute.ch

Solène Grand · solene.grand@vd.prosenectute.ch

Camille Jacot · camille.jacot@vd.prosenectute.ch

Rose Krattinger · rose.krattinger@vd.prosenectute.ch

Ferihan Muratovic · ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch

Milena Pereira · milena.pereira@vd.prosenectute.ch

021 323 04 23

Lavaux-Oron

Animatrice régionale

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

Mathilde Lebrun · mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Assistants sociales

Espace Riponne · Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne

Corina Crainic · corina.crainic@vd.prosenectute.ch

Ferihan Muratovic · ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch

021 323 04 23

Ouest lausannois

Bureau régional · Av. de la Poste 14 · 1020 Renens

Animatrices régionales

Natascha Sciuscio Montagna

natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch

079 767 53 90

Sandrine Crot · sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

079 740 93 02

Assistants sociales

Mélanie Busigny · melanie.busigny@vd.prosenectute.ch

Corina Crainic · corina.crainic@vd.prosenectute.ch

021 566 74 60

Gros-de-Vaud

Antenne régionale · Rue de Praz-Palud 9 · 1040 Echallens

Animatrice régionale

Natascha Sciuscio Montagna

natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch

079 767 53 90

Assistante sociale

Mélanie Busigny · melanie.busigny@vd.prosenectute.ch

021 566 74 60

Adresses utiles

Info Seniors Vaud



Espace d'information et d'accueil

Espace Riponne
Pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne
lundi, mardi, jeudi · 9h à 12h et 13h30 à 16h
ou sur rendez-vous
Carol de Kinkelin · info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Plateforme d'information

www.infoseniorsvaud.ch

Pro Senectute Vaud

Direction et administration

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne
du lundi au vendredi · 8h15 à 12h et 13h30 à 16h30
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Impressum

Concept et mise en page : DidWeDo
Rédaction : Pro Senectute Vaud
Publicité : Urbanic Régie publicitaire
Impression : PCL Print Conseil Logistique SA



AIDE ET SOINS À DOMICILE Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



Les centres médico-sociaux (CMS) sont à votre disposition:

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

7j/7, 24h/24, dans tout le canton de Vaud.

0848 822 822

www.cms-vaud.ch



La qualité au service du confort

Confort-lit
DEPUIS 1989

36
ans

ameublement & literie

Exposé à Yverdon et Givisiez



1400 YVERDON

Av. de Grandson 60

024 426 14 04

yverdon@confort-lit.ch

1005 LAUSANNE

Rue Saint-Martin 34

021 323 30 44

lausanne@confort-lit.ch

1762 GIVISIEZ

Route des Fluides 3

026 322 49 09

givisiez@confort-lit.ch

www.confort-lit.ch