

Janvier — juin 2025

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Programme des activités : Ouest vaudois

Districts de Morges, Nyon

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

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

Mouvement et sport

Randonnée	9
Marche	9
Rando canine.....	10
Fitness et gymnastique.....	10
Entraînement urbain.....	10
Gymnastique	11
Activités physiques douces	13
DomiGym.....	13
Equilibri'Age	13
Tai-chi	14
Balades accompagnées.....	14
Yoga.....	15
Danse.....	15
Danses de tous pays	15
Nordic Walking.....	16
Sports d'hiver	16
Raquette	18
Ski de fond	18
Sports aquatiques	18
Aquagym.....	18

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet.....	21
Cours d'informatique à domicile.....	21
Permanences numériques.....	21
Conférences Info-seniors et ateliers.....	22

Culture et rencontre

Tables conviviales	25
Créativité et arts	32
Ciné-seniors	32
Rendez-vous culture	32
Cours et rendez-vous créatifs	33
Rencontre-partage.....	34
Café-contact	34
Rencontre-partage	34
Thés dansants.....	34
Rendez-vous pétanque	35
Rendez-vous jeux	36
Tournois itinérants de jass	37

Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées.....	39
Séjour accompagné en Alsace	44
Séjour jass aux Diablerets.....	46

Projets communautaires

Contacts.....	48
---------------	----

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	52
Adresses utiles régionales.....	53
Adresses utiles.....	54

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/espace-affiliés



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

Marche

Cossonay

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry
079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

Gland

Lundi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurent Sumi
079 374 45 11 · laurentsumi@bluewin.ch

Nyon

Lundi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat
079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Randonnée

Marche

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

Rando canine

La Chaux

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Dominique Guex

078 259 25 95 · guexdominique@gmail.com

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain +

Morges

Prom. Général-Guisan,

place de jeux devant la piscine

Vendredi de 10h à 11h

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 – Nyon I (liste d'attente)

Mercredi de 10h30 à 11h30 – Nyon II

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable Nyon I · Virginie Chapalay

Responsable Nyon II · Emilia Rais

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain +

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 (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Morges

La Longeraie, Rte de La Longeraie 14

Jeudi de 16h30 à 17h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

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

Gymnastique +

Rolle

Salle communale, Château de Rolle, Grand-Rue 1
Mardi de 8h15 à 9h15 (groupe I),
de 9h30 à 10h30 (groupe II – liste d'attente)
CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel
Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

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



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 10h45 à 11h45 (liste d'attente)

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Nyon

École secondaire de Marens, Rue du Stand 5

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

de 15h à 16h (groupe II – liste d'attente)

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Activités physiques douces

Tai-chi +

Aubonne

Salle de l'Esplanade, Av. du Chêne 42

Mardi de 14h30 à 15h30

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Olga Aparicio

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

Activités physiques douces

Yoga +

Aubonne

Iyengar Yoga La Côte, Rue de l'Ouriette 141

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

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Ingrid Balles

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 (liste d'attente)

CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Charrier

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

Danse

Danses de tous pays +

La Sarraz

Maison de paroisse, Rte de Ferreyres

Mardi de 14h15 à 15h15

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 · Ursula Sommer

Nordic Walking

Nordic Walking +

Cossonay

Tennis Club de Cossonay, Ch. du 900^{ème}

Mardi de 9h à 10h30 (liste d'attente)

CHF 8.- la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

Sports d'hiver

Raquette

Cossonay

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry

079 562 87 64 · marlyselandry@bluewin.ch

senevita Casa
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

Sports d'hiver

Raquette

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

Nyon

Lundi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Ski de fond

Nyon

Mardi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Laurence Rochat

079 465 95 13 · laurochat@netplus.ch

Sports aquatiques

Aquagym

Nyon

Piscine du Cossy, Ch. du Précossy 4

Jeudi de 12h à 12h45 (groupe I – liste d'attente),

de 12h45 à 13h30 (groupe II – liste d'attente)

CHF 9.– la séance, sur abonnement semestriel, entrée à la piscine en sus

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud



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

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

Rejoignez-nous !

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



Le « ClubMag » 2x par an à domicile.

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



Des 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.



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.

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.

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 les outils 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 ?

Conférences Info-seniors et ateliers +

Programme sur
www.vd.prosenectute.ch/formation-information

District de Nyon

Dates sur demande

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

District de Morges

Dates sur demande

Sandrine Crot · 079 740 93 02 · 021 828 04 76
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

PUBLICITÉ



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

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



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 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.

Aubonne Table d'hôtes

**Midi ensemble, Sous-Bougy 15
(1^{er} étage sans ascenseur)**

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Irène Burnier · 021 807 09 24

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 1x par mois

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

Coppet Table au bistrot

Café de Coppet, Grand'Rue 30

Mardi 1x par mois

CHF 20.- · Denise Egli 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

Denges
Table au bistrot Café-restaurant des Amis, Rue du Lac 11
Vendredi 1x par mois
Transport à disposition sur demande
CHF 18.- · Andrée Rosat · 021 803 33 24

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 d'hôtes Les retrouvailles chez Brigitte, Ch. du Châtaignier 1A
Jeudi 1x par mois
CHF 15.- · Brigitte Milliet · 079 260 22 63

Echichens
Table au bistrot Sibò Ristorante, Rue du Village 40,
Mercredi 1x par 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
Jeudi 1x par mois
CHF 20.- · Rose Mottier · 079 793 23 69

Gimel
Table au bistrot Café-restaurant de la Poste, Rue Baudin 1
Jeudi 1x par mois
CHF 20.- · 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

Table au bistrot Profumo d'Italia, Grand-Rue 8
Vendredi 1x par mois
Entre CHF 21.50 et CHF 25.50
Roland Wolf · 078 722 44 45

Grancy
Table au bistrot Maison de Ville de Grancy, Pl. de la Fontaine 2
Jeudi 1x par mois
CHF 22.- · Madeleine Martin · 079 228 39 84 ou
Christine Joyet · 079 383 24 68

Table d'hôtes Table du 21, Rte de Cottens 21
(1^{er} étage sans ascenseur)
Mardi 1x par mois
CHF 15.- · Véronique Fuchsmann · 079 562 21 43

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

La Sarraz
Table au bistrot Café et Restaurant de la Gare, Av. de la Gare 6
Jeudi 1x par mois
CHF 20.- · Carmen Jordan
021 866 72 49 · 079 787 31 35

Le Vaud
Table au bistrot
Auberge de la Charrue, Pl. du Village 1
Vendredi 1x par mois
CHF 20.- · 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
Mercredi 1x par mois
CHF 20.- · 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

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 Coderay · 079 532 80 31

Morges
Table au bistrot
Restaurant de l'Union, Grand-Rue 7
Jeudi 1x par mois
CHF 23.- · Nathalie Blanc · 079 689 54 89

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

Nyon

Grandes tablées

Comme à la maison ! Local communautaire des Tattes d'Oie, Rte des Tattes d'Oie 99

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Sandra Pierroz · 077 483 13 48

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^e 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

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

Tolochenaz

Table d'hôtes

Au Paradis, Ch. de la Ripe 2

Mardi 2x par mois

CHF 15.- · Sonia Lecoultré · 078 956 29 00

Vinzel

Table au bistrot

Au Cœur de la Côte, Rte du Vignoble 12

Vendredi 1x par mois

CHF 27.- à CHF 29.50

Susanne Rothenbach · 078 878 67 84

Créativité et arts

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 14h30

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 · Evelyne Fallet · 079 198 58 52

evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch

Créativité et arts

Cours et 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 2x par mois de 14h à 16h30

CHF 5.- · Anna Schlaeppi · 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

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

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 +

Bougy-Villars

Spécial rencontre, restaurant du Signal de Bougy,

Rte du Signal 5

Mercredi 2x par an de 14h à 17h, dates sur demande

CHF 10.- · Sandrine Crot · 079 740 93 02

sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

Rencontre- partage

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, dates sur demande

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^{ème}

Lundi 1x par mois de 14h à 17h

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

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

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Cossonay-Ville

Paroisse catholique, Ch. du Passoir 5

Mercredi de 14h à 17h · Dates sur demande

CHF 5.- · Katharina Jaccard · 078 737 23 65

Nyon

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Jeudi 1x 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

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**.

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





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.
Mercredi 5 février
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.

Mercredi 19 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 26 février

CHF 90.-

Filets mignons

Spécialité culinaire

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

Mercredi 5 mars

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 !

Jedi 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 !
Mercredi 16 avril
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
Mercredi 14 mai
CHF 85.–

Filets de perches Spécialité culinaire

À Yvonand, venez déguster ce délicieux mets, tout en profitant de la quiétude du lac de Neuchâtel.
Mercredi 21 mai
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




CHAMOSON



Entreprise familiale depuis 1993

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.



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. 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.

Cossonay

Actions communautaires

Sylvie Guillaume-Boeckle · 079 744 22 34
sylvie.guillaume@vd.prosenectute.ch

Gland

Vieillir chez soi · Pro Senectute Vaud

Silvia Rei · 076 386 87 92 · silvia.rei@vd.prosenectute.ch

Association Vivre ensemble à Gland

www.vivag.ch · info@vivag.ch

Vivre à La Combaz Pro Senectute Vaud

Thomas Schaeren · 021 646 17 21
thomas.schaeren@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

Vivre à Eglantine Pro Senectute Vaud

Léa Crettex · 079 507 28 72
lea.crettex@vd.prosenectute.ch

Vieillir chez soi Pro Senectute Vaud

Léa Crettex (coord. ci-dessus) et
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

Association Pré de Chez T'Oie

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

Rolle

Association Ensemble au 46

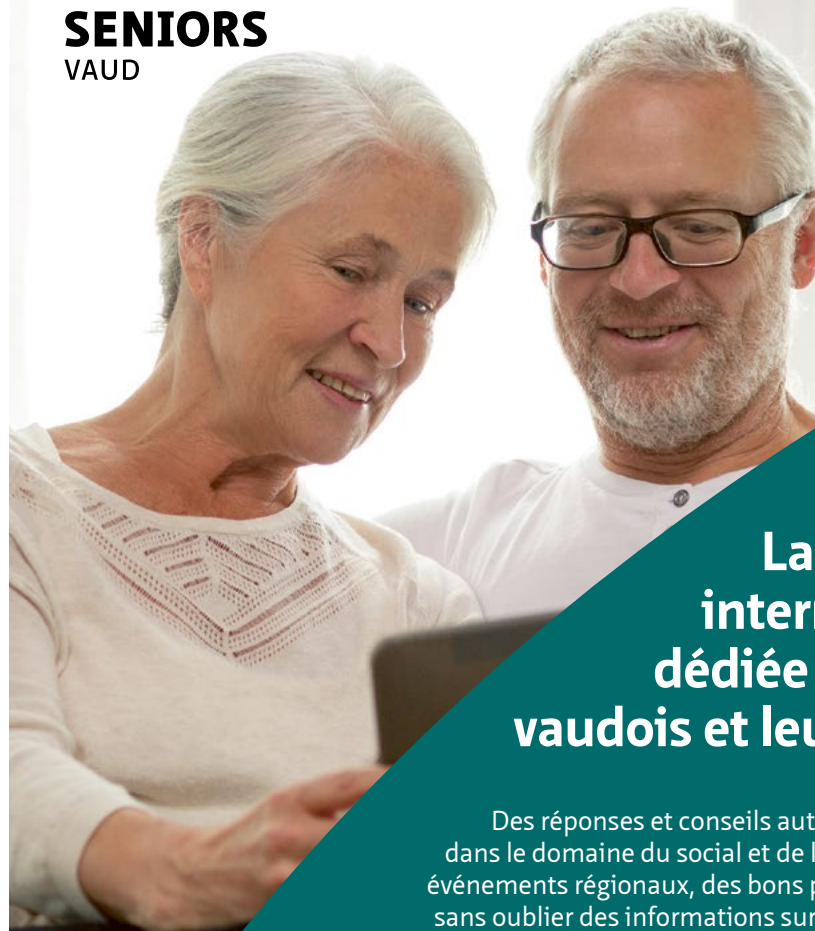
ensembleau46@gmail.com

Tolochenaz

Association La vie d'ici

Rue du Centre 29 · 1131 Tolochenaz
Paola Gueniat · 021 801 99 11

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. 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 pour connaître toutes les possibilités et les avantages à rejoindre nos équipes de bénévoles.

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

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

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

Adresses utiles régionales

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 Trimiglozzi · fanny.trimiglozzi@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
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



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

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