

Janvier — juin 2025

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Programme des activités : Est vaudois

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

Rejoignez-
nous!



canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

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
Entraînement urbain.....	9
Fitness et gymnastique.....	11
Gymnastique	11
Activités physiques douces	12
DomiGym.....	12
Tai-chi	12
Danse.....	13
Danses de tous pays	13

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet.....	15
Cours d'informatique à domicile.....	15
Permanences numériques.....	15
Conférences Info-seniors et ateliers.....	16

Culture et rencontre

Tables conviviales.....	19
Créativité et arts	22
Ciné-seniors	22
Rendez-vous culture	22
Sorties socioculturelles	22
Rencontre-partage.....	24
Thés dansants.....	24
Atelier numérique intergénérationnel	24
Rendez-vous jeux.....	25
Tournois itinérants de jass	26

Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées.....	29
Séjour accompagné en Alsace	34
Séjour jass aux Diablerets.....	36

Projets communautaires

Contacts.....	38
---------------	----

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	40
Adresses utiles régionales.....	41
Adresses utiles.....	42

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





Mouvement et sport

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

Les personnes affiliées au Réseau Delta peuvent prétendre à un remboursement jusqu'à 50% de leur facture. La procédure à suivre se trouve sur : 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

Riviera

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marie-Claire Lasserre

079 826 66 33 · mclairlasserre@gmail.com

Entraînement urbain

Entraînement urbain

Vevey

Jardin du Rivage, Théâtre de verdure

Mardi de 14h à 15h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Claude Barbey

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 +

Aigle

Salle de l'Armée du Salut, Rue Plantour 6

Mercredi de 9h15 à 10h15 (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

Chardonne

Grande Salle, Rue du Village 67

Lundi de 14h30 à 15h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Matheys

Clarens

Temple de Clarens, Av. Eugène-Rambert 30

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

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Valentine Söderström

Leysin

Ancien collège, Rue du Village 35

Mercredi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Eric Matheys

Fitness et gymnastique

Gymnastique +

Ollon

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

Jeudi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

Yvorne

Salle de gym du collège, Maisons Neuves 32

Lundi de 16h à 17h (liste d'attente)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Gilliéron

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

Tai-chi +

Saint-Triphon

Petite salle, Rue de l'Ancien-Collège 14

Lundi de 14h à 15h

CHF 16.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Jeanne Karlen

Danse

Danses de tous pays +

Clarens

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

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Monique Merenda

Vevey

Salle Saint-Jean, Pl. Saint-Jean

Lundi de 14h15 à 15h15

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Valentine Söderström

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





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.

Est vaudois

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

Permanences numériques

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

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

Pour connaître les dates et les lieux des prochaines permanences numériques près de chez vous, merci de contacter l'animatrice régionale concernée ou de consulter notre site internet www.vd.prosenectute.ch.

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

Clarens, Château-d'Oex, Rennaz

Dates sur demande

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Vevey

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

Dates sur demande

Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

PUBLICITÉ

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 48h à l'avance**. Possibilité de transport.

La Table d'hôtes

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

La Table au bistrot

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

La Grande tablée

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

Aigle

Tables d'hôtes

À la ferme, Ch. du Grand Pré 2

Mercredi 2x par mois

Transport à disposition sur demande

CHF 15.- · Monique Vogt

024 466 22 13 · 079 212 85 98

Les Tables gourmandes de Pauline, Rue Krafft 2

Mardi 1x par semaine

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

Table au bistrot

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

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- · Valérie Holzer · 076 343 69 41

Chailly-sur-Montreux

Table d'hôtes

À la Saussaz, Rte de la Saussaz 22

Lundi 1x par mois

CHF 15.- · Anne-Claude Leyvraz ·

079 514 92 86 ou 021 964 85 18

Château-d'Œx

Table au bistrot

Buffet de la Gare, Rte de la Gare 8

Mardi 1x par mois

CHF 19.- · Elena Biancardi · 079 205 03 79

Chessel
Grande tablée
Maison de commune, Rue de l'Ouchettaz 1
Jeudi 1x par mois
CHF 10.- · Ginette Moesching · 079 285 74 05

Corseaux
Table d'hôtes
Chez Stéphanie, Sentier de Priolaz 2
Mardi 1x par mois
CHF 15.- · Stéphanie Bourdier · 079 898 26 37

Glion
Table d'hôtes
La Table de Jo, Ruelle Glion-Naye 16
Mercredi 1x par mois
CHF 15.- · Josette Rey · 021 963 60 48

Les Diablerets
Table d'hôtes
La Table de saison, Rte du Pillon 68
Lundi 1x par mois
CHF 15.- · Patrizia Rodio · 078 684 89 55

Le Sépey
Table au bistrot
Café-restaurant du Cerf, Grand'Rue 5
Lundi 1x par mois
CHF 20.- · Miquette Jaccard · 024 463 43 92

Table d'hôtes
Les Petits Plats d'Anne-Lise, Ch. des Chenevières 2B
Vendredi 2x par mois
CHF 15.- · Anne-Lise Wyss · 078 890 74 77

Les Monts-de-Corsier
Table d'hôtes
Au goût du jour, Ch. de Beauregard 20
Jeudi 1x par mois
CHF 15.- · Christine Cuenod-Cochard · 079 380 38 64

Leysin
Grande tablée
Alpine Classic Hôtel, Rte de la Cité 4
Mardi 1x par mois
CHF 18.- · Christiane Felli · 079 718 99 45

Montreux
Table au bistrot
Restaurant La Table de Montreux · Rue de la Paix 8
Mercredi 1x par mois
CHF 19.50 · Karen Riesen · 079 931 95 14

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

Roche
Table d'hôtes
La Table du Bourg, Rue du Bourg d'Enhaut 10
Jeudi 2x par mois
CHF 15.- · Anne-Marie Forestier · 021 960 33 03

Saint-Légier-La Chiésaz
Table d'hôtes
Convivialité, Ch. de Grandchamp 5
Mardi 1x par mois
CHF 15.- · Catherine Reut-Blanchard · 079 603 17 40

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

Table au bistrot
Le N°6, Rue des Bosquets 6
Vendredi 1x par mois
CHF 18.- · Susana Rodriguez · 078 637 59 15

Villeneuve
Table d'hôtes
Chez Bernie & Emilie, Ch. du Clos-du-Moulin 10
Mardi 1x par mois
CHF 15.- · Emilie Allamand · 079 274 45 30

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

Créativité et arts

Ciné-seniors +

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

Bex

Cinéma Le Grain d'Sel *, Av. de la Gare 4A
Mardi 1x par mois · Programme sur www.graindesel.ch
CHF 12.- collation comprise
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Château-d'Œx

Cinéma Eden *, Rue du Cinéma 11
Mardi 1x par mois · programme sur www.cineden.ch
CHF 12.- collation comprise
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Leysin

Cinéma Le Régency, Rte de la Cité 4
Mercredi 1x par mois · Programme sur www.cinemaleysin.ch
CHF 12.- collation comprise
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Rendez-vous culture

Région Est vaudois

Tarif variable · Programme sur demande
Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Sorties socioculturelles

Région Riviera

Gratuit · Programme sur demande
Olivier Schweri · 079 176 24 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

Rencontre- partage

Thés dansants +

Bex

Grande salle du Parc, Av. de la Gare 5

Mercredi 1x par mois
de 14h à 17h

CHF 5.- collation en sus

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Clarens

Maison de Quartier Jaman 8, Av. de Jaman 8

Mercredi 4x par an, programme sur demande

CHF 5.- collation comprise

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Ollon

P'tit bal d'Ollon, Grande salle d'Ollon, Ch. de la Forge

Mercredi 2x par an de 14h à 17h

CHF 5.- collation en sus

Stéphanie Allesina · 079 917 61 27

Atelier numérique intergénérationnel +

Bex

Atelier téléphone portable, SeMo Chablais,

Rte de Vannel 9-11

Programme semestriel, sur demande

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

Rendez-vous jeux

Rendez-vous jeux +

Aigle

Ludothèque, Rue du Molage 37

Jeudi 1x par mois de 14h à 16h

Gratuit · Sur inscription · 079 339 31 68

Vevey

Rue du Collège 17

Dimanche 1x par mois de 14h15 à 16h15

Gratuit · Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

PUBLICITÉ



**CAVE DE LA CRAUSAZ
FÉCHY**

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

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.

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



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
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 diverses 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 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
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.–

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
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.–

PUBLICITÉ

ESCAPADES GOURMANDES À CHAMOSON

28 caves, 20 restaurants et des milliers de saveurs !

Informations: sur www.chamoson.ch/escapades




CHAMOSON

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

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

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.-



Terre & Goût



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

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.



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).

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



Entreprise familiale depuis 1993

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**.



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





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.

Château-d'Œx

Seniors et Paysages

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

Corseaux

Club 55+ Corseaux

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

Corsier-sur- Vevey

Collectif Seniors à Corsier

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

Jongny

Jongny Solidaire

info@jongnysolidaire.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

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. 42).

Bénévolat : un geste qui compte

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

Consultez notre page internet www.vd.prosenectute.ch/benevolat 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

Bex

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

Assistante sociale

Hélène Alter · helene.alter@vd.prosenectute.ch

021 323 04 23

Château-d'Œx

CMS · Rte des Chenolettes 4 · 1660 Château-d'Œx

Consultation sociale

paysdenhaut@vd.prosenectute.ch · 026 924 22 90

Rennaz

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

Animatrice régionale

Stéphanie Allesina · stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

079 917 61 27

Vevey

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

Animatrices régionales

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

021 646 17 21

Stéphanie Allesina · stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

079 917 61 27

Assistantes sociales

Alexandra Oppliger · alexandra.oppliger@vd.prosenectute.ch

Vanessa Mutavunika · vanessa.mutavunika@vd.prosenectute.ch

021 925 31 00

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