

Juillet — décembre 2026

**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

Spitex Senevita Casa – Un soutien professionnel pour une vie autonome à domicile.

Présents depuis de nombreuses années dans le canton de Vaud, nous sommes à vos côtés pour que vous puissiez continuer à vivre chez vous, en toute sécurité et en toute autonomie.

Nos prestations:



Soins



Accompagnement et soutien



Travaux ménagers



Veille de nuit



Conseil

Ce à quoi vous pouvez vous fier:

Continuité:

Une équipe stable, dédiée à vous.

Individualité:

Vos habitudes et besoins sont compris et respectés.

Ponctualité:

Les horaires convenus sont respectés.

Présence 24h/24:

Nous sommes là quand vous avez besoin de nous.

Reconnu par toutes les caisses-maladie

021 311 19 20

vaud@senevita.ch

Edito

Parce qu'à chaque étape de la vie, il est essentiel de continuer à nourrir sa curiosité, entretenir sa santé et cultiver les liens qui nous unissent, nous avons le plaisir de vous proposer le nouveau programme d'activités régionales. C'est aussi une invitation à oser essayer, à franchir une porte, à faire des rencontres ou des découvertes : autant d'opportunités de se sentir bien et de continuer à s'épanouir. Au plaisir de vous accueillir prochainement !

Tristan Gratier
Directeur



Informations générales


Un programme des activités par région

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

Inscriptions

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

Subventions et aide financière

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

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

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

Modalités Mouvement et sport — Excursions et séjours

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

	Mouvement et sport	Excursions et séjours
Inscription	Téléphone: 021 646 17 21 Mouvement et sport: sport@vd.prosenectute.ch Excursions et séjours: bus@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	À réception du bulletin d'inscription remis par Mouvement et sport	– 10 jours avant un séjour – 5 jours avant une excursion
Facturation	Prestations calculées TVA incluse	
Délais et frais en cas d'annulation par le participant (basé en % du prix de la prestation)	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– 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 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.	

Et si la liberté prenait une nouvelle dimension ?

57 appartements protégés avec services,

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

à 2 min
de la gare de
Renens



Portes ouvertes

Tous les jeudis

du 20 août au 19 octobre 2026

15h - 18h

Samedi 5 septembre 2026

9h - 17h

Résidence
Pont-Bleu

Rte de Bussigny 2
1023 Crissier



Visites personnalisées
ou renseignements

021 706 35 70

info@silver-residences.ch

www.silver-residences.ch

SILVER
RESIDENCES

Sommaire

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

Mouvement et sport

Randonnée	9
Balades semi-urbaines	10
Fitness et gymnastique.....	10
Entraînement urbain.....	10
Gymnastique	11
Activités physiques douces	16
DomiGym.....	16
Equibr'Age	16
Tai Chi.....	17
Yoga	17
Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze	18
Danse	19
Danses de tous pays	19
Nordic Walking	19
Arts martiaux.....	19
Judo bien-être.....	19

Formation et information

Ordinateurs, mobile et internet.....	21
Cours d'informatique à domicile	21
Permanences numériques.....	22
Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique.....	23
Conférences Info Seniors et ateliers	23

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



Culture et rencontre

Tables conviviales	27
Créativité et arts	36
Ciné-seniors	36
Rendez-vous créatifs	37
Sorties socioculturelles	38
Café contact	38
Soirées MAD « Forever young »	39
Soirées thématiques	39
Soirées Speed-dating 55+	39
Rendez-vous pour rire	40
Rendez-vous country	40
Balades accompagnées	41
Rendez-vous jeux	42
Tournois itinérants de jass	43

Événements, vacances et excursions

Excursions accompagnées	45
Séjour accompagné au Tessin	50

Bien-être

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

Projets communautaires

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

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	58
Adresses utiles régionales	60
Adresses utiles	62



Mouvement et sport

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

Les personnes affiliées au Réseau Delta peuvent prétendre à un remboursement jusqu'à 50% de leur facture. La procédure à suivre se trouve sur : www.reseau-delta.ch/reseau-delta-pour-les-affilies



Grâce à la certification QualiCert les participants aux cours peuvent demander des contributions aux frais de cours à leur caisse-maladie. Ce label de qualité est un gage de compétence élevée et de sérieux, et donne une attractivité supplémentaire aux activités de promotion de la santé.



Information

Plusieurs cours d'activité physique affichent complet 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

Randonnée

Lausanne

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

Prix sur demande

Inscription et responsable · Jean-François Chappuis

079 778 57 61 · jf_chappuis@citycable.ch

Ouest lausannois

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

Prix sur demande

Inscription et responsable · Béatrice Lasserre

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

Penthalaz

Vendredi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Bertrand Savoye

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

Randonnée

Balades semi-urbaines

Lausanne

Mercredi 1x par mois, selon programme,
de 14h à 16h environ

Gratuit

Inscription et responsable · Carène Narbel
078 778 55 36 · carene.narbel@gmail.com

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain

Cheseaux-sur-Lausanne

Pl. de la Gare

Vendredi de 9h30 à 10h30 (liste d'attente)

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis Schorderet

Lausanne

Parc de Milan, Av. de Milan

Mercredi de 9h à 10h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Madeline Dégallier

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 (liste d'attente)

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

Fitness et gymnastique

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

Gymnastique

Belmont-sur-Lausanne

Grande Salle, Coin d'En Haut 1

Mardi de 10h30 à 11h30

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Guadalupe Lemmens

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

Gymnastique +

Cugy

Centre œcuménique, Rue du Village 26

Mardi de 14h à 15h (liste d'attente)

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 – liste d'attente)

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

Lausanne

Eglise Saint-Paul, Av. de France 41b

Jeudi de 9h à 10h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Thanh Thuy Rinquet

Centre paroissial Saint-Jacques, Av. du Léman 26

Mardi de 9h à 10h (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 · Jannick Pasche

Gymnastique +

Lausanne

Espace Martin Luther King, Rue Saint-Laurent 13

Mardi de 8h45 à 9h45 (groupe I),

de 10h à 11h (groupe II)

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 (liste d'attente)

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

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

Gymnastique +

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

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

Bien vivre sa retraite



- Planification financière
- Rentes complémentaires
- Prêts hypothécaires

Là, pour ma retraite.

 Retraites
Populaires

Activités physiques douces

DomiGym



DomiGym

Gymnastique à domicile sur abonnement de 10 séances

En individuel : CHF 30.– la séance

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

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

Inscription · Mouvement et sport · 021 646 17 21

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.

Echallens

Salle de l'Ancienne Chapelle, Rte de Cossonay 2

**Lundi de 13h30 à 14h30 (groupe I – liste d'attente),
de 14h45 à 15h45 (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

Tai Chi +

Lausanne

CPO, 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

Tai Chi +

Lausanne

Espace Riponne, Pl. de la Riponne 5

**Mardi de 10h30 à 11h30 (groupe I – liste d’attente),
mercredi de 10h30 à 11h30 (groupe II – liste d’attente)**

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

Pully

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

Lundi de 9h15 à 10h15

CHF 16.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Luisa Schellenbaum Sprenger

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 (liste d’attente)

CHF 18.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

Responsable · Christine Monnet Wolfensberger



Rythmique 60+ Jaques-Dalcroze Le plaisir de bouger en musique

Cours organisés et gérés par l'Ecole 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 · Ecole 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),

de 11h à 11h50 (groupe III)

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

Lausanne Chaucrau

Rue Chaucrau 8 (rez-de-chaussée)

Lundi de 13h30 à 14h20 (dès le 26 octobre)

CHF 650.- pour 32 séances

Inscription · Ecole de Musique Lausanne (EML)

Lucie Piemontesi · 021 312 44 41 · info@em-l.ch

Danse

Danses de tous pays +

Lausanne

Ecole 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 · Evelyne Jaton-Kunz

Nordic Walking

Nordic Walking +

Lausanne, Chalet-à-Gobet

Départ vestiaire de Mauverney, 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

Arts martiaux

Judo bien-être

Lausanne

Mikami Judo Club Lausanne, Av. des Bergières 24

Vendredi de 10h à 11h

Tarif à définir · En collaboration avec l'association QUALIA

Inscription · Pro Senectute Vaud · 021 646 17 21

PUBLICITÉ

Favorisons *la joie de vivre*

Découvrez nos appartements
protégés pour séniors
dans le canton de Vaud

www.tertianum.ch



TERTIANUM



Formation et information

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

Cours d'informatique à domicile

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

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

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

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

Gros-de-Vaud

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

Lausanne, Lavaux-Oron

Elisabeth (Lisa) Roggero ·
079 258 39 08 · lisa.roggero@bluewin.ch
Carl-Kensaku Herbort ·
079 921 86 00 · ken.herbort@ckhs.ch

Ouest lausannois

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

**Ordinateurs,
mobile
et internet**

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, merci de contacter l'animatrice régionale concernée ou de consulter notre site internet: www.vd.prosenectute.ch/formation-information

PUBLICITÉ

VITALITÉ AUDITIVE pour tous dans le canton de Vaud

Lausanne · Yverdon-les-bains · Aigle · Vevey

➤ Prendre rendez-vous maintenant
pour un **test auditif gratuit au**
00800 8001 8001.



**Votre partenaire pour
une meilleure audition.**

neuroth.com

Ou scannez le
code QR et prenez
rendez-vous en ligne



NEUROTH
ENTENDRE MIEUX · VIVRE MIEUX

Conseils pour l'achat de matériel de communication numérique

Un professionnel de confiance vous propose un conseil personnalisé par téléphone si vous souhaitez acquérir du matériel informatique ou un appareil numérique : smartphone ou tablette, ordinateur fixe ou portable, téléphone fixe, montre connectée.

Durée · appel d'une durée maximale de 30 min.

Prix · CHF 35.– par appel tarif préférentiel · CHF 30.–
pour les membres du Club Pro Senectute Vaud
DIGIENE informatique · Carl-Kensaku Herbort
info@digiene.ch · 021 320 22 66

L'occasion d'en savoir davantage sur différentes thématiques dans les domaines de la santé, de la mobilité, des assurances sociales, des dispositions personnelles... et d'avoir des clés pour mieux vivre son quotidien.

Deux formats à choix :

- Des conférences, suivies d'une collation, pour s'informer, poser des questions et échanger avec d'autres seniors.
- Des ateliers ou formations pratiques pour mieux comprendre, expérimenter en groupe et s'approprier quelques outils utiles pour améliorer sa qualité de vie à la retraite.

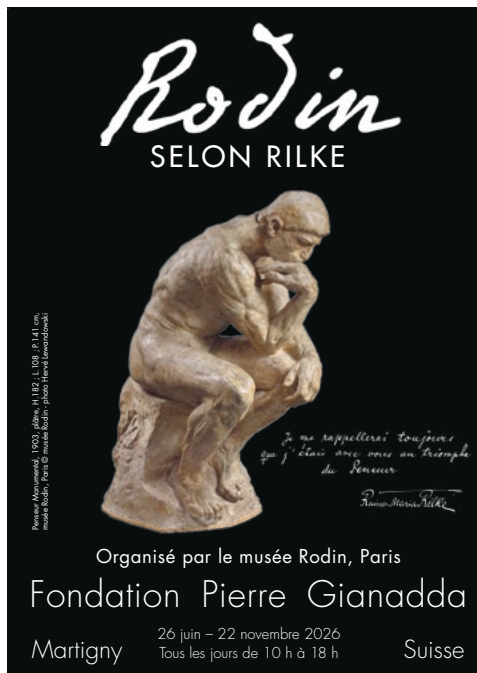
Conférences Info Seniors et ateliers +

Quelques exemples de conférences ou ateliers proposés dans la région :

- *L'espace urbain : un terrain d'exercices pour bouger et s'entraîner*
- *Escroqueries : comment s'en prémunir?*
- *Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies?*
- *ChatGPT : comment utiliser la plus connue des intelligences artificielles?*

Pour s'informer sur les autres thématiques proposées :
www.vd.prosenectute.ch/formation-information

PUBLICITÉ



Rodin
SELON RILKE

Pierre-André Maudou, 1903, plâtre, H. 182, L. 108, P. 141 cm, musée Rodin, Paris © Institut Rodin - photo Hervé Lemaître/Scala

*Je me rappellerai toujours
que j'étais avec vous au triomphe
de Demos*
Rainer Maria Rilke

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



HÖGG La mobilité
notre métier

Monte-escaliers

Homelifts
et ascenseurs

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

hoegglift.ch

Conférences Info Seniors et ateliers +

Lausanne

- *Les risques d'internet et les moyens de se protéger*
Mardi 1^{er} septembre, de 14h à 15h30
- *Vieillir chez soi dans son quartier ou son village*
Lundi 16 novembre, de 9h30 à 11h

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

- *Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies*
Lundi 14 septembre à 10h
- *Assurances maladies : comment s'y retrouver ?*
Mardi 13 octobre à 10h

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



Culture et rencontre

Profitez de notre offre de sorties et événements diversifiés pour garder un esprit curieux et ouvert aux nouveautés ou partager un repas gourmand et convivial.

Tables conviviales +

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

Assens

Table au bistrot

Le Moulin d'Assens, Rte du Moulin 15

Jeudi 1x par mois

CHF 22.- · Monique Bavaud · 079 449 51 63

Jocelyne Baudin Rigoli · 079 380 04 13

Bercher

Table d'hôtes

La Table du Grand-Pré, Pl. du Collège 4

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- · Marlène Thomas · 079 678 44 76

Bettens

Table au bistrot

L'Olivier, Rte de Daillens 22

Mercredi 1x par mois

CHF 22.- · Mireille Salgat · 079 575 86 96

Bottens

Table au bistrot

Table itinérante

Lundi ou vendredi 1x par mois

Dès CHF 19.50 · Véronique Martin · 079 878 62 25

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

Tables d'hôtes

La Table des Alpes, Rue des Alpes 41

Mardi 1x par mois

CHF 15.- · Francine Junod-Voegeli · 021 701 34 47

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

Table au bistrot

Restaurant du Nord, Pl. du Nord 4

Mardi 1x par mois

CHF 20.- · Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

Crissier

Table au bistrot

Table itinérante

Mercredi 1x par mois

Prix sur demande · Michelle Beaud · 079 752 64 76

Tables d'hôtes

Les Saveurs de Michelle, Ch. des Falaises 31

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Michelle Beaud · 079 752 64 76

VerTige Gourmand, Ch. de Curtenaux 2A

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- · Annick et Eric Freymond · 078 671 75 13

Cully

Table au bistrot

Table au bistrot itinérante

Jeudi 1x par mois

CHF 23.- · Annette Genton · 079 813 08 64

Dailens

Table au bistrot

Auberge de la Balance, Rue Jean Villard-Gilles 4

Samedi 1× par mois

CHF 18.– · Mercedes Pansier · 079 725 71 77

Echallens

Table au bistrot

Restaurant de l'Hôtel de Ville, Pl. de l'Hôtel de Ville 1

Vendredi 1× par mois

CHF 18.– · Laurette et Michel Birbaum · 079 278 07 68

Soutien financier de la Commune pour les habitants d'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 2× 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

Restaurant Le 1037, Rue des Crêts 2

1× par mois

CHF 21.– · menu ou pizza du jour

Bernard et Monique Cherpit · 079 446 13 64 ·

b.cherpit@outlook.com

Soutien financier de la Commune pour les habitants d'Etagnières

Ferlens

Table d'hôtes

Chez Monique, Rte du Nord 6

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- · Monique Grun · 079 791 03 24

Froideville

Table au bistrot

Café de la Poste, Rue du Village 3

Jeudi 2x par mois

Dès CHF 20.- · 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

Table itinérante, Rue Louis Curtat 4

Vendredi 1x par mois

Prix sur demande · Oriane Couturier · 078 781 27 56

Le Chalet Suisse, Rte du Signal 40

Lundi 1x par mois

CHF 20.- · ou à la carte

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

Tang Roulou, Rte de Chandieu 2

Mercredi 1x par mois

Prix selon le menu · Carole Tiogang Leogop

077 937 50 90

Lausanne

Tables au bistrot

Le Milan, Bd de Grancy 54

Jeudi 1× par mois

CHF 20.50 (plat du jour) · Gisèle Friche · 079 254 86 37

Tables culture

Café-culture — Un moment entre culture et café! Lieu sur demande

Jeudi 1× par mois

Prix sur demande · Suzanne Sinkane-Andor

079 213 46 94

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

Jeudi 1× par mois

Prix variable · Isabel Richard · 078 770 16 72

Tables d'hôtes

Chez Delphine, Ch. Isabelle-de-Montolieu 83

Mardi 1x par mois à 11h30 ou 18h30

CHF 15.- tout compris · Delphine Bardy · 079 456 75 46

delphine.bardy@hotmail.com

Chez Louis, Ch. des Aubépines 12

Vendredi 2× par mois

CHF 15.- · Louis Burgbacher

021 647 47 53 · 079 247 10 43

Chez Stéphanie, Av. de France 77

Jeudi 1× par mois

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

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

Jeudi 2× 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

Penthalaz

Table au bistrot

Maison de Ville, Rte de la Gare 6

Vendredi 1x par mois

CHF 21.- · Isabelle Regamey · 078 739 39 72

Penthaz

Table au bistrot

Guêpier d'Europe, Ch. de la Rippe 2

Jeudi 1x par mois

CHF 21.- · Denise Mottaz · 021 862 74 35

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

Poliez-Pittet

Table au bistrot

Restaurant de l'Union, Ch. de Méregniau 2A

Lundi 1x par mois

Dès CHF 17.50 · Tania Giordano · 079 298 64 12

Table d'hôtes

Chez Véro, Ch. du Rategniau 18

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- · Véronique Grognez · 079 704 94 09

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

Tables au bistrot

Le bistrot de Fernand, Av. de Lavaux 63

Jeudi 1× par mois

CHF 18.- · Françoise de Chalvron · 079 257 66 52
francoise.dechalvron@gmail.com

Le Delta, Pl. Neuve 3

Mercredi 1× par mois

CHF 15.- · Gabriel Lotti · 021 944 01 81

Renens

Tables d'hôtes

Table chez Laureve, Ch. de la Roche 14

Mercredi 1× par mois

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

La table d'Helena et Bruno, Av. de Florissant 26

Dimanche 1× par mois

CHF 15.- · Helena Futuro · 078 637 69 05

Romanel-sur-Lausanne

Table au bistrot

Restaurant La Coccinelle, Rte de Lausanne 17

Mercredi 1× par mois

Prix sur demande · Chantal Bolay · 078 859 05 40

Saint-Barthélemy

Table d'hôtes

La table de Christie, Ch. de la Cotze 6

Mardi 1× par mois

CHF 15.- · Christiane Favre · 078 404 98 05

Sottens

Grande tablée

La Tablée de L'Antenne, Salle du Conseil de Sottens, Rte de Perey-Possens 27

Vendredi, dates sur demande

CHF 10.- · Tatjana Minisini · 079 790 60 33
info@l-antenne.ch

Sullens

Table au bistrot

Auberge communale de Sullens, Rue du Château 1

Dimanche 1× par mois

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

Soutien financier de la Commune pour les habitants de Sullens

Thierrens

Tables d'hôtes

À la ferme gourmande, Rue de la Forge 6C

Jeudi 1× par mois

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

La Table Ouverte, Rte d'Ogens 3

Vendredi 1× 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 1× par mois

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

Villars-le-Terroir

Table d'hôtes

La Table du Terroir, Ch. Ancienne Forge 8

Jeudi 2× par mois

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

Villars-Sainte-Croix

Table d'hôtes

La table des Stritti's

Vendredi 1× par mois

CHF 15.- · Chantal Strittmatter · 079 269 93 98

Vuarrens

Table au bistrot

Restaurant du Lion d'Or, La Place 2

Vendredi 1× par mois

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

JOURNÉES DE L'AUDITION

NE MANQUEZ PAS NOTRE PASSAGE
DANS VOTRE RÉGION !



Prenez **rendez-vous** pour votre **bilan auditif gratuit**
et ne manquez pas notre passage. **C'est vous qui**
décidez où nous rencontrer !

**APPELEZ-
NOUS POUR
EN SAVOIR
PLUS !**

!!!
NOUVEAU
!!!

**Vous payez l'essentiel.
Vous choisissez le reste.**

▶▶▶ **076 589 56 57**

Vallée de Joux : tous les mardis matins chez Star'Optique
et les après-midi chez vous, au bureau ou sur votre lieu de vie.

Vallorbe et région : tous les jeudis

Région Sainte-Croix et plaine de l'Orbe : tous les mercredis

En Gruyères et Pays d'Enhaut : tous les mardis

Dans la Broye : tous les lundis après-midi

Région Riviera : tous les vendredis

L'équipe NeoLife



10 ans déjà au service de votre confort auditif !

Mégane Magnenat & Paula Aeschmann



*Mégane & Paula
viennent à vous, où
que vous soyez :
maison, bureau,
lieu de vie...*

- Des solutions adaptées
- Des essais et ajustements
chez vous

neo
life

entendre
tout simplement

PHONAK

Premium
Reseller

NeoLife Sàrl | Téléphone · SMS · WhatsApp | 076 589 56 57 | info@neolife.ch

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

Rendez-vous créatifs +

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

Rendez-vous créatif, Dessiner au musée et à la
bibliothèque, MCBA et Bibliothèque de Chauderon
Mercredi 1x par mois
Gratuit à la Bibliothèque · CHF 12.- au MCBA ·
Alexandra Cordeiro Rodrigues · 079 849 30 71

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

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

Dates sur demande · Gratuit

Stéphanie Smith · 021 646 75 05

Rencontre- partage

Café contact

Lausanne

Brasserie de Malley, Ch. de Renens 56

Samedi 1x par mois de 10h à 12h

Gratuit, consommations à la charge des participants

Céliane De Luca · 079 442 17 96

celiane.deluca@celidec.com

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

Ivonne Gubser · 078 751 10 53

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 20h30

CHF 15.- (une boisson incluse) · Elsa Thétaz

021 646 17 21 · elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Soirées thématiques

Lausanne

Soirée Pétanque 55+

Boulodrome de Lausanne

2x par an

CHF 7.- · Elsa Thétaz · 021 646 17 21 ·

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Soirée Bowling 55+

Bowland Lausanne Flon

2x par an

CHF 17.- · Elsa Thétaz · 021 646 17 21 ·

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Soirées Speed-dating 55+

Lausanne

MAD Club, Rte de Genève 23

Samedi 3x par an de 19h30 à 22h

CHF 10.- · Elsa Thétaz · 021 646 17 21

elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

Rencontre- partage

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

flavie.marthaler@gmail.com

Rendez-vous country

Bettens

Jeudi de 14h à 17h

CHF 5.- collation comprise

Responsable · Anita Mercier Juillard · 079 709 84 94

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

PUBLICITÉ



ANIMAUX ABANDONNÉS, MALTRAITÉS, NÉGLIGÉS
EN 2024, 912 ENQUÊTES EFFECTUÉES ET 3290 ANIMAUX PRIS EN CHARGE

**VOTRE DON NOUS PERMET
DE LEUR PORTER SECOURS**

LES ANIMAUX VOUS DISENT MERCI !

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



Balades accompagnées

Bussigny

Esplanade de l'Hôtel de Ville

Mercredi 2x par mois à 9h30

Gratuit, sur inscription

Inscription · Sowmia Mathalaibalan · 077 949 56 55

Chavannes-près-Renens

Lieu de rdv communiqué lors de l'inscription

Lundi 1x par mois à 10h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Lara Krummenacher · 079 822 99 68

Echallens

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

Dimanche 1x par mois à 14h

Gratuit, sur inscription

Inscription · Barbara Masset · 079 462 38 37 et

Claude Nusslé · 079 348 25 42

Montanaire

Devant la salle de paroisse, Rue de la Cure

Dimanche 1x par mois

Gratuit, sur inscription

Inscription · Diana Soares Gonçalves · 079 124 40 32

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.- · Françoise Frossard · 079 838 96 71

francoise.frossard83@gmail.com

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

Coop Caroline, Rue Caroline 6

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

Tournois itinérants de jass

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

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

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

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

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

Les lundis

27 juillet à Mex

31 août à Bevaix

28 septembre à Noville

26 octobre à Cossonay

30 novembre à Vinzel

21 décembre à Estavayer-le-Lac

Prix par personne

CHF 70.- avec transport

CHF 50.- sans transport

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




Événements, vacances et excursions

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

Excursions accompagnées

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

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

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

Paysage

Promenez-vous dans des paysages emblématiques de notre canton.

Spécialité culinaire

Dégustez des spécialités locales dans des lieux typiques.

Visite

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

Théâtre

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

Événement

Participez à un événement saisonnier en toute convivialité.

La Neuveville

Paysage

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

Mardi 14 juillet

Jedi 16 juillet (région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

Les Marécottes

Paysage

Ce petit village valaisan situé dans la vallée du Trient vous accueillera pour une belle journée d'été.

Altitude 1100 m

Jedi 23 juillet

CHF 85.–

Morlon

Paysage

Cette petite commune fribourgeoise domine le lac de Gruyère et offre un panorama exclusif sur la Dent de Broc et le Moléson. Ne ratez pas l'occasion d'y passer un agréable moment!

Jeudi 30 juillet

CHF 85.–

Chaumont

Paysage

Dominant la ville et le lac de Neuchâtel, Chaumont offre un panorama exceptionnel sur le Plateau suisse et les Alpes. Cette jolie localité vous invite à profiter de la nature et du grand air.

Altitude 1180 m

Mardi 11 août

Jeudi 13 août (région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

Buvette des Sattels

Paysage

Située dans la commune de Jaun, cette charmante buvette d'Alpage est entourée par des sommets majestueux dont la célèbre chaîne de montagnes des Gastlosen.

Altitude 1375 m

Jeudi 20 août

CHF 85.–

Isérables

Paysage

Quittez la plaine et venez profiter d'une journée dans ce beau village valaisan accroché au flanc de la montagne!

Altitude 1100 m

Jeudi 27 août

CHF 85.–

Après-midi bateau

Événement

Rejoignez-nous pour une sympathique sortie en bateau sur le lac Léman. Plaisir assuré! Collation à bord.

Mardi 1^{er} septembre

CHF 65.– ½ journée

Marin-Epagner

Paysage

Vous passerez une agréable journée dans ce joli village situé au bord du lac de Neuchâtel.

Mardi 8 septembre

Jeudi 10 septembre (région du Gros-de-Vaud)

CHF 85.–

Balade en calèche

Paysage

À l'Auberson, venez découvrir le magnifique plateau de Granges et ses pâturages en calèche! Altitude 1100 m

Mardi 15 septembre

Jeudi 17 septembre (région du Gros-de-Vaud)

CHF 90.–

Sorens

Paysage

Nichée dans la campagne fribourgeoise, cette charmante commune séduit par son cadre paisible et ses paysages verdoyants. Entre lac et collines, elle vous invite à passer une agréable journée au cœur d'une nature préservée.

Jeudi 24 septembre

CHF 85.–



**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**



Brisolée

Spécialité culinaire

Vous vous régalez avec ce délicieux plat campagnard composé de châtaignes rôties, viande séchée et autres fruits d'automne en terre valaisanne.

Jeudi 15 octobre
CHF 90.–

Course surprise

Paysage

Laissez-vous emporter par la curiosité en participant à cette course surprise !

Dimanche 25 octobre
CHF 85.–

Collection des avions historiques de Lausanne

Visite



À l'aéroport de la Blécherette, l'Association pour le Maintien du Patrimoine Aéronautique (AMPA) vous ouvre ses portes pour vous faire découvrir ses avions historiques et le travail de restauration mené par des passionnés.

Jeudi 29 octobre
CHF 90.–

Menu chasse

Spécialité culinaire

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

Mardi 10 novembre
CHF 90.–

Malakoffs

Spécialité culinaire

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

Jeudi 19 novembre
CHF 90.–

Foire de Sainte-Catherine

Visite



Et si vous alliez découvrir l'un des plus grands marchés à ciel ouvert de Suisse romande ? Entre produits du terroir, artisanat et ambiance festive, vous profiterez d'une journée au cœur de cette grande manifestation valaisanne. Repas et visite libres.

Mardi 24 novembre
CHF 45.–

Nos vies à travers Piazzola et Brel

Théâtre

Un tour de chant porté par la voix de Maria de la Paz, accompagnée de l'ensemble de cuivres Ad'Libitum, au Théâtre de Combremont. Ce spectacle musical mêle l'émotion des chansons de Brel aux sonorités envoûtantes de Piazzolla.

Collation avant la représentation.

Vendredi 4 décembre

CHF 90.–

Noël des bus au lac de Bret

Évènement

Venez partager une journée festive en musique à l'occasion de notre traditionnel Noël des bus !

Judi 17 décembre

CHF 90.–

PUBLICITÉ



Stannah

L'escalier n'a plus aucune chance

Depuis plus de 40 ans, l'entreprise familiale Stannah est synonyme en Suisse de solutions de mobilité sur mesure. Nous accompagnons notre clientèle du conseil personnalisé au service après-vente, afin de favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie au quotidien.

 Appelez-nous: 021 502 71 42
sales@stannah.ch / stannah.ch

Stannah Switzerland AG / Steinackerstrasse 6 / CH-8902 Urdorf





Séjour accompagné au Tessin

Aussi appelé « La Suisse des palmiers », ce magnifique canton incarne la Suisse avec tout le charme de l'Italie. Douceur du climat, beauté des paysages, fleurs et palmiers en feront un parfait lieu de villégiature.

Durant le séjour, plusieurs excursions vous seront proposées, telles que la découverte des vallées de Verzasca, Maggia et Bavona. Une balade au bord du lac Majeur, ainsi qu'une visite au marché italien de Luino sont également au programme.

Vous logerez dans un hôtel de la région.

Du 30 septembre au 6 octobre


Prix

Chambre double : CHF 2'150.- par personne

Supplément chambre individuelle : CHF 250.-

Le prix comprend le transport (prise en charge à domicile), la pension complète en chambre double (sauf les boissons), les excursions, ainsi que l'encadrement.

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

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



Terre & Goût



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

25.07.26 – 17.08.26 **Equateur** | *Saveurs et contrastes*, dès CHF 7'885.-

24.08.26 – 03.09.26 **Géorgie** | *La Géorgie, berceau des vins*, dès CHF 3'645.-

05.09.26 – 12.09.26 **Balkans** | *Délices des Balkans*, dès CHF 3'275.-

18.09.26 – 25.09.26 **Serbie** | *Ukusna Serbia*, dès CHF 3'275.-

28.09.26 – 05.10.26 **Grèce** | *A la découverte de l'île de l'Apocalypse*,
dès CHF 2'675.-

26.10.26 – 30.10.26 **France** | *Toulouse, la ville rose et ses environs*,
dès CHF 1'975.-

02.11.26 – 11.11.26 **Maroc** | *Au fil des oasis du sud marocain*, dès CHF 2'975.-

01.11.26 – 09.11.26 **Portugal** | *Porto & Croisière sur le Douro*, dès CHF 3'475.-

05.11.26 – 22.11.26 **Vietnam/Cambodge/Thaïlande**, dès CHF 7'480.-

27.11.26 – 13.12.26 **Japon** | *Le Japon autrement*, dès CHF 9'950.-

Vous trouverez son offre intégrale en temps réel sur <https://terre-gout.com>

À cela s'ajoutent des voyages sur mesure, à l'étranger comme en Suisse, au gré de vos envies et des compétences de votre interlocuteur, spécialiste de la branche depuis 1990.

Renseignements et demandes d'inscriptions :

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



terre-gout.com

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

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



Bien-être

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

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 9h 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

Abonnez-vous !

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



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

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





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. Plusieurs processus sont en cours de développement dans le canton alors que de nombreux sont autonomes et poursuivent leurs activités avec leurs propres forces.

Toutes les adresses de contact et les informations sur les activités sont disponibles sur www.vd.prosenectute.ch/activites.

**Belmont -
sur-Lausanne**

Actions communautaires Pro Senectute Vaud

Nicolas Lombardi · 079 897 56 75
nicolas.lombardi@vd.prosenectute.ch

Bourg-en-Lavaux

B-e-L équipe

www.bel-equipe.ch
info@bel-equipe.ch

Bussigny

Viva 55+

www.viva55.ch · info@viva55.ch

**Chavannes-
près-Renens**

Cerises Solidaires

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

Crissier

Croc La Vie

gelin@tvtnmail.ch

**Cugy et Bretigny-
sur-Morrens**

Talents Solidaires

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

Echallens

Chall'ensemble

challensemble@gmail.com

Ecublens

55+ d'Ecublens

Ch. de Veilloud 5 · 1024 Ecublens
comite@55plus-ecublens.ch

Epalinges

Les Palinzâges

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

**Jorat-Mézières,
Montpreveyres
et Servion**

Groupe habitants du Jorat

https://groupehabitants.clubdesk.com ·
groupehabitants@bluewin.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 · Immeubles-solidaires@ik.me
Accompagnement durant les travaux - Logement Idéal
Nora Fellay (coord. ci-dessus)

Quartier Ancien-Stand

**Le Mont-sur-
Lausanne**

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

Lutry

Lutry EnVie
www.lutryenvie.ch · info@lutryenvie.ch

Oron

Actions communautaires Pro Senectute Vaud
Boglarka Rengei · 078 675 95 90
bogarkla.rengei@vd.prosenectute.ch

Paudex

L'Avant-poste
paudexsolidaire@gmail.com · 079 256 47 18

Prilly

Quartier Prilly-Nord

Association de quartier Prilly Nord
prillynord@gmail.com

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
John Hislair · 079 540 33 79 · <https://mosaiquepully.ch>
mosaiquedepullynord@bluewin.ch

**Quartier Pully-Sud
et Centre**

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



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.

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.



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.

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

Assistante sociale

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

Corina Crainic · corina.crainic@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

Assistantes sociales

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

021 566 74 60

Laurie Bergem · laurie.bergem@vd.prosenectute.ch

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





ménage de confiance

vosre ménage personnalisé

Nous vous proposons une visite sans engagement durant laquelle nous définissons ensemble un cahier des charges personnalisé selon votre budget et vos besoins, avant de vous présenter votre femme de ménage.



N'hésitez pas à nous contacter

www.menagedeconfiance.ch

021 960 11 02

L'excellence d'un boxspring 100 % réglable

D'un simple lit à un lit médical,
pensé pour votre bien-être au quotidien



YVERDON

Av. de Grandson 60

024 426 14 04

LAUSANNE

Rue Saint-Martin 34

021 323 30 44

GIVISIEZ

Route des Fluides 3

026 322 49 09