

Programme des activités : Lausanne

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

Janvier – juin 2021



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch



SOINS, AIDE ET SERVICES À DOMICILE



Heures de passage

Nous garantissons flexibilité et ponctualité dans nos heures de passage.



Stabilité

Une équipe restreinte d'intervenants est créée pour vous, garantissant la stabilité de vos soins.



Individualisation

Votre programme de soins est défini selon vos besoins et vos attentes.

24
24

7
7

Créons votre projet de vie à domicile
Comment nous contacter :
Numéro gratuit : 0800 94 94 94
info@homeassistance.ch
+41 21 601 70 00

Informations générales

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.

Un programme des activités par région

Afin de faciliter la consultation de notre programme des activités, nous vous proposons quatre publications, chacune représentant une région : Lausanne – Nord vaudois – Est vaudois – Ouest vaudois.

Les programmes régionaux des activités sont publiés deux fois par année pour les périodes de janvier à juin et juillet à décembre.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer

Notre service social est à votre disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

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

Dans le contexte de l'épidémie de coronavirus, les recommandations des autorités sont appliquées lors de nos activités ; nous vous saurions gré de vous y référer. Par ailleurs, compte tenu de l'instabilité de la situation, le contenu de cette brochure peut être soumis à modification. Pour tout complément d'information, s'adresser à la personne de contact ou aux animatrices régionales (voir coordonnées p. 44). Merci de votre compréhension!

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch



Sommaire

L'ensemble de nos prestations et nos activités sont désormais organisées selon trois nouvelles thématiques principales.

Informations générales	3
Mouvement et sport	
Randonnée	7
Marche et marche douce	7
Fitness et gymnastique	7
Entraînement urbain	7
Gymnastique	8
Activités physiques douces	11
DomGym	11
Equibr'Age	11
Tai-chi	13
Balades accompagnées	14
Rendez-vous pour rire	14
Danse	15
Danses de tous pays	15
Rendez-vous country	16
Nordic Walking	16
Sports aquatiques	17
Aquagym	17

Formation et information

Ordinateur, mobile et Internet	19
Cours d'informatique à domicile	19
Projet de vie	19
Carnets de route 65+	19
Chanter	20
Chorales	20
Conférences Info-seniors	21

Culture et rencontre

Tables conviviales	23
Créativité et arts	33
Ciné-seniors	33
Sorties socioculturelles	33
Rendez-vous culture	34
Cours et rendez-vous créatifs	34
Rencontre-partage	35
Café-contact	35
Thés dansants	37
Rendez-vous jeux	37

Bien-être

Soins podologiques	39
---------------------------	-----------

Programme « Quartiers Solidaires »

Adresses utiles	40
------------------------	-----------

Pro Senectute Vaud

Nos prestations cantonales	42
Adresses utiles	44

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.



Randonnée +

Marche et marche douce

Marche – Lausanne sud

Mardi 2x par mois dès avril, selon programme

Inscription et responsable · Michèle Péringier · 021 729 71 10 · mperinger@bluewin.ch

Fitness et gymnastique

Entraînement urbain

Cheseaux-sur-Lausanne, pl. de la Gare

Vendredi de 10h à 11h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21
Responsable · Nectaria Kassimidis

Lausanne-Vidy, Stade de Coubertin

Mardi de 10h à 11h

Vendredi de 10h à 11h

CHF 6.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21
Responsables · Madeline Dégallier · Guadalupe Loor Lemens

Gymnastique

Chapelle-sur-Moudon

Salle du Battoir, rue du Battoir 2

Lundi de 13h45 à 14h45

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Huguette Marti

Cugy

Centre œcuménique, rue du Village 26

Mardi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Lisa Roggero

Ecublens

Let's go Fitness, ch. du Croset 9

Mardi de 10h30 à 11h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nectaria Kassimidis

Epalinges

Collège de Bois-Murat A (délocalisé à l'école primaire de la Sallaz)
av. de la Sallaz 38

Mercredi de 17h à 18h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Denise Isler

Lausanne

Centre paroissial Saint-Jacques, av. du Léman 26

Jeudi de 9h à 10h (groupe I) · 10h à 11h (groupe II)

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eva Jaques

Lausanne

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

Jeudi de 9h à 10h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Cécilia Galdames

Lausanne

Espace Riponne, pl. de la Riponne 5

Mercredi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Lisa Roggero

Les Thioleyres

Salle villageoise, rte de Puidoux 10

Mercredi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marianne Carrard

Oulens

Grande salle, rte de Bettens

Mercredi de 9h à 10h

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Viola

Pully

Salle de paroisse de Chamblandes, av. C.-F. Ramuz 65

Lundi de 16h30 à 17h30

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · 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 · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Janine Baudet

Savigny

Salle de gym communale, rte de Mollie-Margot 11

Mercredi de 14h45 à 15h45

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Dorette Chapuis

Thierrens

Salle du Conseil, Collège Primaire, rue de la Poste 3

Lundi de 13h45 à 14h45

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Christiane Crisinel

Activités physiques douces

DomiGym +

Gymnastique à domicile sur abonnement de 10 séances

En individuel : CHF 30.– la séance

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

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Equibr'Age +

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

Echallens

Salle de l'ancienne Chapelle, rte de Cossonay 2

Lundi de 14h à 15h

CHF 12.– la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Caroline Brem

RABAIS SPÉCIAL AVS*

-15%

**+ DE 70 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 : 31/12/2021

Lausanne

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

Mardi de 14h30 à 15h30

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Christel Dubois



Tai-chi +

Lausanne

Maison de quartier de Chailly, av. de la Vallonnette 12

Jeudi de 10h à 11h30

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Henriod

Lausanne

CPO I Croix d'Ouchy, ch. de Beau-Rivage 2

Lundi de 14h15 à 15h45

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Heidi Znaidi

Lausanne

CPO II Croix d'Ouchy, ch. de Beau-Rivage 2

Mardi de 14h15 à 15h45

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Nicole Bartholdi

Lausanne

Espace Riponne I, pl. de la Riponne 5

Mardi de 9h30 à 11h (complet)

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

Lausanne

Espace Riponne II, pl. de la Riponne 5

Mercredi de 10h15 à 11h45 (complet)

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marie-Thérèse Garreau

Balades accompagnées +**Lausanne**

Quartier de Chailly

Lundi 1x par mois à 15h

Gratuit · Danielle Laurent · 021 653 39 16

Rendez-vous pour rire +**Crissier**

Salle de la Romanellaz, ch. de la Romanellaz 10

Les mardis de 10h à 12h · 12 et 26 janvier · 2 et 9 février ·
2, 16 et 30 mars · 20 avril · 4 et 18 mai · 1^{er}, 8 et 29 juin

CHF 5.- collation comprise

Brigitte Borloz · 076 326 05 21

Prilly

Espace Rencontre, rte de Cossonay 26

Jeudis de 9h30 à 11h30 · 7 et 21 janvier · 4 et 18 février · 4 et 18 mars ·
1^{er} et 22 avril · 6 et 20 mai · 3 et 17 juin

CHF 5.- collation comprise

Flavie Marthaler · 021 624 69 00 · 079 889 80 70

Danse**Danses de tous pays +****Epalinges**

Collège de Bois-Murat (délocalisé à l'Ecole K'Danse),
av. des Boveresses 44

Lundi de 14h à 15h

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Eva Jaques

Lausanne

Let's Go Fitness, bd de Grancy 14

Vendredi de 10h30 à 11h30

CHF 8.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Alexandra Grammt

Rendez-vous country

Bussigny

Foyer de la Grande salle, rue de Lausanne 1

Mardis de 14h45 à 16h30 · 19 janvier · 2 et 16 février · 2 et 23 mars ·
6 et 20 avril · 4 et 18 mai · 1^{er} et 22 juin

CHF 5.- Rose-Marie Amblet · 079 298 98 21

Nordic Walking

La Claie-aux-Moines

Jeudi de 9h à 10h30

CHF 8.- la sortie de 1h30, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsables · Claudine Schmutz

Lausanne, Chalet-à-Gobet

Mardi de 9h15 à 10h45

CHF 8.- la sortie de 1h30, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsables · Ariane Scheidegger · Jacques Frech

PUBLICITÉ

VIVEZ L'ESPRIT CARINA

Résidence pour Séniors Courts ou longs séjours

Résidence au cœur de la Côte, logée
dans un magnifique parc arboré
de plus de 5'000 m²

Vue sur le lac Léman et les Alpes

Service hôtelier • Personnel présent 24h/24
• Soins infirmiers • Restauration
Animations • Locaux communs (Billard,
Pétanque...) • Minibus quotidien gratuit



Chemin du Langollioux 1
CH - 1180 Rolle - SUISSE
0041 21 825 24 10
info@carinarolle.ch
www.carinarolle.ch

Sports aquatiques

Aquagym

Chavannes-Renens

Piscine du collège de la Plaine, rte de la Plaine 2

Mardi de 15h30 à 16h15

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Kristine Ramseier

Epalinges

Piscine de Bois-Murat, rue du Bois-Murat 13

Jeudi de 17h30 à 18h15

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Denise Isler

Le Mont-sur-Lausanne

Piscine scolaire, rte de Lausanne 16

Jeudi de 16h30 à 17h15 (complet)

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

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Marylou Trolliet



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.

Ordinateur, mobile et Internet

Cours d'informatique à domicile

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

Renseignez-vous auprès de nos animatrices régionales ou sur notre site internet www.vd.prosenectute.ch pour connaître les conditions et les coordonnées de nos partenaires !

Projet de vie

Carnets de route 65+

Six ateliers pour partager ses expériences et réfléchir aux opportunités qu'offre cette nouvelle étape de vie, faire des choix et donner un nouvel élan à ses envies.

Indications pratiques et inscriptions :

www.carnetsderoute65.ch

info@vd.prosenectute.ch

021 646 17 21

Chanter

Chorales +

Echallens

Chorale «Poivre & sel», local à Court-Champ

Jeu à 14h

Cécile Pleines · 021 887 65 46 · 079 677 18 20

Forel (Lavaux)

Chorale «Les Sansounets», Maison de commune, rte de Vevey 1

Mardi à 14h

Marlène Trauffler · 021 905 40 16

Lausanne

Chœur de la Fauvette, Cité Val Paisible, ch. du Point-du-Jour 12

Mardi 2x par mois de 16h30 à 17h30

Nicole Mercoli · 021 653 23 90

Lausanne

Chorale «Chante-Joie», Espace Riponne, pl. de la Riponne 5

Jeu à 14h à 15h30

Espace Riponne · 021 323 04 23

Renens

Groupe vocal «Chanteclair», ch. de Biondes 30

Mardi à 14h30

Patrick Margot · 021 625 97 68

Conférences Info-seniors +

L'occasion d'en savoir davantage sur des thématiques comme la mobilité, la santé, l'habitat, les nouvelles technologies, la consommation, etc. et d'avoir des clés pour mieux vivre son quotidien. Informations et discussions en présence d'intervenants spécialisés suivies d'une collation.

Lausanne

Lieu sur demande

2x par an

Elsa Thétaz · 021 646 17 21

Oron

Salle polyvalente centre sportif, rte de Lausanne 40

2x par an

Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

PUBLICITÉ

Rejoignez-nous !

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



Le « ClubMag » envoyé deux fois par an à domicile. Dossiers, enquêtes, évasion, portraits, informations pratiques : notre magazine propose un contenu varié avec des conseils et des astuces enrichis de témoignages, pour profiter pleinement de sa retraite.



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



Des tarifs préférentiels sur de nombreuses activités organisées par Pro Senectute Vaud.

Des offres exclusives et des bons plans proposés par nos divers partenaires.



La possibilité d'exprimer votre avis sur des sujets qui vous concernent au quotidien.

Un lien privilégié avec notre association.



Culture et rencontre

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



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 à la cantine

Un délicieux moment intergénérationnel avec des écoliers.

La Grande tablée

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

La Table culture

Une rencontre alliant découverte culturelle et plaisirs gustatifs.

Table d'hôtes – Bercher

Le Verger de Bercher, pl. du Collège 4

Mercredis 27 janvier · 24 février · 31 mars · 28 avril · 26 mai

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

Table d'hôtes – Bussigny

Au jardin fleuri, ch. de Dallaz 51

Jeudis 21 janvier · 25 février · 25 mars · 29 avril · 27 mai · 24 juin

CHF 15.- Andrée et Christian Guignet · 021 701 03 90

Table d'hôtes – Bussigny

La Table du Bonheur, rue Montolieu 7

Vendredis 8 janvier · 5 février · 5 mars · 9 avril · 7 mai · 4 juin

CHF 15.- Lydia et Fernando Coto · 021 701 03 79 · 079 335 15 43

Table au bistrot – Châtillens

Restaurant de la Gare, pl. de la Gare

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- Arlette Santschi · 021 907 91 58 · ar-al@bluewin.ch

Table d'hôtes – Chexbres

Le Balcon du Forestay, rte du Genevrex 13

Mardi 1x par mois

CHF 15.- Lise-Marie Delay · 021 946 23 26

Table au bistrot – Crissier

L'Intemporel, rte de Marcolet 39

Mercredis 27 janvier · 24 février · 24 mars · 28 avril · 26 mai · 30 juin

CHF 17.- Michelle Beaud · 079 752 64 76

Table d'hôtes – Crissier

VerTige Gourmand, ch. du Curtenaux 2A

Dimanches 31 janvier · 28 février · 28 mars · 25 avril · 30 mai · 27 juin

CHF 15.- Annick Freymond · 078 671 75 13

Table au bistrot – Daillens

Auberge La Balance, rue Jean-Villard Gilles 4

Samedis 30 janvier · 27 février · 27 mars · 24 avril · 29 mai · 26 juin

CHF 18.- Mercedes Pansier · 079 725 71 77 · a.mocchi@daillens.ch

Table au bistrot – Echallens

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

Mercredis 27 janvier · 24 février · 31 mars · 28 avril · 26 mai · 30 juin

CHF 20.- Pia Gerber · 078 724 29 97 · Prisca Jacquier · 076 436 33 32

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE FÊTE SES 5 ANS GENÈVE · VAUD · VALLÉE DE JOUX · NEUCHÂTEL · JURA BERNOIS · FRIBOURG

Les troubles auditifs sont très répandus

En Suisse, environ 13% de la population soit 960'000 personnes souffrent de troubles de l'audition. Les troubles de l'audition ne sont pas une fatalité et le port d'aides auditives permet de surmonter ce handicap au quotidien. « Je remarque trop souvent que les patients ont peur de franchir le pas lorsqu'il s'agit de s'équiper d'appareils auditifs. Nous nous rendons à domicile afin que les patients se rendent compte des progrès qui ont été faits dans les appareils. Ils sont devenus quasiment invisibles et peuvent réellement changer la vie ! » se réjouit Marie-Aurore Smeyers.

Une belle « Success Story »

Fondé en 2015 par Marie-Aurore Smeyers, audioprothésiste diplômée, Neolife propose un service de soins auditifs à domicile qui connaît un vif succès. « J'ai commencé seule il y a quatre ans et nous sommes maintenant cinq dans l'entreprise, ce qui démontre que nous répondons à un réel besoin. Nous fonctionnons principalement sur recommandation, preuve que nos patients sont satisfaits de nos services » nous confie tout sourire la dynamique cheffe d'entreprise. Des appareils jusqu'à 15% moins cher Grâce à la flexibilité offerte par le service à domicile, Neolife propose des tarifs jusqu'à 15% meilleur marché que les autres acteurs. « Je souhaite permettre aux utilisateurs de bénéficier des meilleures technologies disponibles. L'achat d'appareils auditifs est un investissement conséquent, c'est pourquoi je négocie les meilleurs prix auprès de mes fournisseurs pour mes patients. »

Des marques de référence

Neolife a sélectionné ses appareils parmi les meilleures marques du marché afin d'offrir à sa clientèle des produits d'une excellente qualité.

Tests & essais sans engagement

Neolife propose d'essayer sans engagement des appareils auditifs durant une période d'un mois. Cet essai permet de tester les appareils dans toutes les situations de la vie quotidienne. Après une phase de test, vous pourrez garder les appareils si cet essai s'avère concluant. Si ce n'est pas le cas, il vous suffira de restituer les appareils.



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Marielle Schopfer, Paula Aeschmann, Ariane de Bourbon Parme et Edwige Addor

Retrouver l'audition de vos 20 ans !

Contactez sans plus attendre Neolife au 076 589 56 57 afin de convenir d'un rendez-vous gratuit et sans engagement.

BON

POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT A VOTRE DOMICILE

Sur présentation de ce bon vous bénéficierez d'un test auditif gratuit à votre domicile.

Infos et réservation au 076 589 56 57 · www.neolife.ch

neolife
entendre
tout simplement

Table d'hôtes – Echallens

La Table de Pia, En Cormistaux 95A

Samedis 16 janvier · 20 février · 20 mars · 17 avril · 8 mai · 19 juin

CHF 15.- Pia Gerber · 078 724 29 97

Table au bistrot – Ecublens

Restaurant Café Vaudois, rue du Villars 36

Vendredis 8 janvier · 12 février · 12 mars · 23 avril · 21 mai · 11 juin

CHF 22.- Dominique Breider · 078 817 89 89

Table d'hôtes – Epalinges

La Table à « Plancheval », ch. des Planches 4

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- Lise Lehmann · 021 784 26 88

Table d'hôtes – Epalinges

La Table Thibéa, Grand-Chemin 31

Mardi 2x par mois

CHF 15.- Béatrice Wolfrath · 079 379 41 56

Grande tablée – Fey

Midi Saveur, rte de Vuarrens 18

Mercredis 13 janvier · 17 février · 17 mars · 14 avril · 12 mai · 16 juin

CHF 15.- Françoise Carnal · 079 441 30 39

Table d'hôtes – Froideville

La Table de Titina, rue du Village 19

Samedis 9 janvier · 13 février · 13 mars · 24 avril · 8 mai · 12 juin

CHF 15.- Titina Eyinga · 078 700 38 85

Table au bistrot – Lausanne

À la découverte de la cuisine chinoise chez Fu Li, av. de Chailly 21

Mardi 1x par mois

CHF 20.- Danielle Laurent · 021 653 39 16

Table à la cantine – Lausanne

À table avec les enfants à l'APEMS de Chailly, av. du Temple 10A

Jeudi 1x par mois

CHF 12.50 Célia Michel · 079 917 63 21

Table culture – Lausanne

Lieu sur demande

Jeudi 1x par mois

Prix variable Isabel Richard · 078 770 16 72

PUBLICITÉ

Votre opticien à domicile**VISILAB atHome**

Une solution pratique, simple et sans coût supplémentaire!

VOS AVANTAGES:

- ✓ Service de déplacement offert
- ✓ Mêmes prix qu'en magasin

**VISITE SUR PLACE**

- Evaluation des besoins
- Examen de vue si nécessaire
- Grand choix de montures et verres
- Devis

**REMISE DES LUNETTES**

Ajustage sur place pour un confort optimal

**PRISE DE RENDEZ-VOUS**

Tél. : 079 865 50 74
E-mail : visilabathome@visilab.ch
www.visilab.ch/fr/at-home



Nous respectons toutes les mesures sanitaires préconisées par l'OFSP.

Table d'hôtes – Lausanne

Au Boulevard, bd de Grancy 27

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- Noëlle-Flore Lavenex · 021 616 86 56

Table d'hôtes – Lausanne

Chez Noi, av. de Béthusy 75

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- Sirapassorn Juillerat · 077 817 76 14

Table d'hôtes – Lausanne

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

Jeudis 14 et 28 janvier · 11 et 25 février · 11 et 25 mars · 8 et 22 avril ·
6 et 20 mai · 3 juin

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

PUBLICITÉ

Ecoute • Aide • Conseil

Toutes générations
confondues

Traitements chroniques
Polymédications

Pharmacie
de garde
à Lausanne



Non-stop | 8h-24h | 7/7j. Av. de Montchoisi 3 - Lausanne - pharmacie24.ch

Tables d'hôtes – Lausanne

La Table chez Fifi, av. de Riant-Mont 25

Samedi 1x par mois

CHF 15.- Federica Gonzalez · 079 797 99 46

Table d'hôtes – Lausanne

La Table Rambert, av. Eugène-Rambert 2

Mardi 1x par mois

CHF 15.- Gladys Chabloz · 021 729 49 82

Table au bistrot – Lausanne

Rencontres entre épicuriens !

Mardi 1x par mois

Prix selon le restaurant Héloïse Blanc · 021 647 46 09

Table au bistrot – Le Mont-sur-Lausanne et Froideville

À la découverte des restaurants du Haut-Talent

Jeudi 1x par mois

Prix selon le restaurant

Antoinette Mathey · 021 881 45 06 · 077 420 99 50

Table d'hôtes – Mex

Ensemble à table, ch. de Mont-Riond 10

Jeudis 7 janvier · 4 février · 4 mars · 1^{er} avril · 6 mai · 3 juin

CHF 15.- Lily Schmidt · 079 600 98 54

Table au bistrot – Pailly

Auberge de la Croix d'Or, Grande Rue 14

Vendredis 8 janvier · 12 février · 12 mars · 9 avril · 14 mai · 11 juin

CHF 18.- Judith Vioulac · 079 710 35 16

Evelyne Lavanchy Metzener · 079 246 77 20

Table d'hôtes – Paudex

À la Franceyse, rte du Lac 9

1x par mois

CHF 15.- Valérie Francey · 079 445 97 08

Table au bistrot – Paudex

Chez Germaine, Au bistrot de Paudex, rte de La Bordinette 8

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- Anne Leonard-Henry · 021 728 46 33

Table d'hôtes – Penthaz

Le Plaisir dans l'assiette, ch. de la Vaux 17B

Vendredis 22 janvier · 19 février · 19 mars · 16 avril · 21 mai · 18 juin

CHF 15.- Marisa Pellegriti · 079 548 26 98

Table d'hôtes – Prilly

À la Capucine, ch. de Perréaz 30

Samedi 1x par mois

CHF 15.- Corinne Brélaz · 079 606 40 19

Table au bistrot – Prilly

Café des Voisins, av. de la Rapille 2

Mardis 12 janvier · 9 février · 9 mars · 13 avril · 11 mai · 8 juin

CHF 20.- Yvette Balzi · 079 836 23 65

Maurice Bertoni · 021 648 23 93

Table d'hôtes – Puidoux

Brise du lac, ch. de la Croix 1

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- Liliane Jossevel · 021 946 47 39 · 079 514 23 70

Table d'hôtes – Puidoux

La Table de la Raisse, rte du Village 19

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- Claude Guignard · 021 946 26 00

Table au bistrot – Pully

Le bistrot de Fernand, av. de Lavaux 63

Jeudi 1x par mois

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

Table d'hôtes – Pully

Chémoa, ch. des Roches 6

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- Tahyri Péjù · 079 260 51 73

Table d'hôtes – Renens

La Table de Bruno et Helena, av. de Florissant 26

Dimanche 1x par mois

CHF 15.- Helena Futuro · 078 637 69 05

PUBLICITÉ

**CRÉMATOIRE ANIMALIER
DE LAUSANNE**

*Mon dernier hommage
à un être de coeur ...*

Route de Vidy 8
1007 Lausanne
021/ 625 12 12
crematoire@svpa.ch

Table d'hôtes – Rueyres

Au Petit Bichon, rte de la Pâle 6

Mardis 13 janvier · 17 février · 17 mars · 14 avril · 19 mai · 16 juin

CHF 15.- Jeanine et Daniel Derendinger · 079 702 12 33

Table au bistrot – Saint-Sulpice

À la découverte des restaurants de l'Ouest lausannois

Mardis 12 janvier · 16 février · 16 mars · 13 avril · 11 mai · 15 juin

Prix selon le restaurant Myriam Kunz · 079 445 91 86

Table d'hôtes – Thierrens

À la ferme gourmande, rue de la Forge 6C

Jeudis 28 janvier · 25 février · 25 mars · 29 avril · 27 mai · 24 juin

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

Table d'hôtes – Thierrens

La Table Ouverte, rte d'Ogens 3

Mardis 12 janvier · 9 février · 9 mars · 13 avril · 11 mai

CHF 15.- Véronique Lin · 021 905 50 86 · 079 710 37 08

Table d'hôtes – Villars-le-Terroir

La Table du Terroir, ch. Ancienne Forge 8

Jeudis 14 janvier · 4 et 18 février · 4 et 18 mars · 8 et 22 avril · 6 mai · 3 et 17 juin

CHF 15.- Monique Allaz · 021 881 29 08

Table au bistrot – Vuarrens

Restaurant du Lion d'Or, La Place 2

Vendredis 15 janvier · 19 février · 19 mars · 16 avril · 21 mai · 18 juin

CHF 20.- Prisca Jaquier · 076 436 33 32

Créativité et arts**Ciné-seniors** 

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

Crissier

Salle de projection du Collège du Marcolet, rte de Marcolet 42

Dimanches à 15h · 17 janvier · 21 février · 21 mars · 18 avril · 16 mai · 20 juin

CHF 10.- collation comprise

Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

Echallens

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

Vendredis à 14h30 · 29 janvier · 26 février · 26 mars · 30 avril · 28 mai

CHF 10.- collation comprise

Natascha Sciuscio Montagna · 079 767 53 90

Pully

Cinéma CityClub *, av. de Lavaux 36

Vendredi 2x par mois à 14h30

CHF 10.- collation comprise

Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

Sorties socioculturelles**Bussigny**

Mardis 26 janvier · 23 février · 30 mars · 27 avril · 25 mai · 29 juin

Programme détaillé sur demande

Transports et déplacements à la charge des participants

Sylvia Portale · 021 702 27 96 · Ivonne Gubser · 021 751 10 53

Crissier

Vendredis 8 janvier · 12 février · 12 mars · 9 avril · 21 mai · 11 juin
Programme détaillé sur demande

Transports et déplacements à la charge des participants
Michel Walter · 079 221 80 50

Gros-de-Vaud

Jeudis à 13h30 · Dates sur demande

Transports et déplacements à la charge des participants
Marcel Stuki · 021 731 13 05

Rendez-vous culture

Région Lausanne — Ouest lausannois

Programme semestriel sur demande

Tarifs variables · Elsa Thétaz · 079 685 54 61

Cours et rendez-vous créatifs +

Epalinges

Rendez-vous pastel, salle « Billy », rte de la Croix-Blanche 35

Mercredi de 10h à 12h · de 15h à 17h

CHF 5.- Sakijha Moha · 079 379 70 83

Lausanne

Journal créatif®, Bibliothèque de Chauderon, pl. Chauderon 11

Vendredi 1x par mois de 10h à 12h

Gratuit · sur inscription bibliotheques@lausanne.ch

Lutry

La Cure, pl. du Temple 2

Lundi 1x par semaine de 13h45 à 16h45

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

Lutry

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

Lundi de 10h à 12h

CHF 5.- Sakijha Moha · 079 379 70 83

Chavannes-près-Renens

Club des aînés, av. de la Gare 32

Jeudi à 14h selon programme

CHF 20.- par mois Claudine Jatton · 076 425 73 91

Rencontre-partage

Café-contact

Bussigny

Au Raisin, rue de Lausanne 3

Jeudis de 14h30 à 17h · 14 et 28 janvier · 11 et 25 février ·
11 et 25 mars · 8 et 22 avril · 6 et 20 mai · 3 et 17 juin

Gratuit Ivonne Gubser · 021 701 46 86

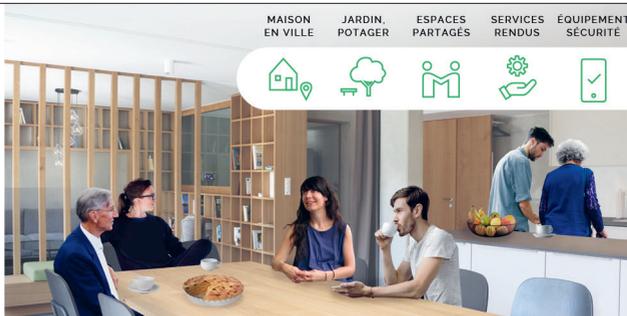
PUBLICITÉ

Appartements seniors connectés et adaptés

*Immeuble plurigénérationnel
Ch. de Corjon 2, 1020 Renens*



smartgenerations.ch
tél. 021 721 26 46



MAISON EN VILLE
JARDIN POTAGER
ESPACES PARTAGÉS
SERVICES RENDUS
ÉQUIPEMENT SÉCURITÉ









Restez indépendants

Vivre aussi longtemps que possible chez soi, s'y sentir bien et libre. Élégantes et discrètes, nos montres d'appel d'urgence vous permettent de profiter de la vie en toute indépendance – tout en sachant que vous pouvez compter sur une assistance rapide en cas d'urgence.



Appareil de base Allegra avec radio et montre d'appel d'urgence Vito

SmartLife Care SA est un partenaire de:



Nous vous conseillerons volontiers.
Hotline 0848 65 65 65 (tous les jours de 6h30 à 20h00).

www.smartlife-care.ch

Thés dansants +

Bussigny

Grande salle, pl. de l'Hôtel de Ville 1

Mardis de 14h à 17h · 9 février · 9 mars · 13 avril · 11 mai · 8 juin

CHF 6.- Monique Lisi · 079 622 10 12

Gilberte Bommer · 079 512 68 80

Paudex

Salle communale, rue de la Bordinette 5

Jeudis de 14h à 17h · 4 février · 4 mars · 2 avril · 6 mai · 3 juin

CHF 5.- Mathilde Lebrun · 021 646 17 21

Rendez-vous jeux +

Crissier

Jass · salle communautaire des appartements protégés Mixâge, rue de la Vernie 8

Jeudis de 14h à 17h · 14 et 28 janvier · 11 et 25 février · 11 et 25 mars · 8 et 22 avril · 13 et 27 mai · 10 et 24 juin

CHF 5.- Roger Fontenille · 079 579 33 08

Lausanne

Scrabble · restaurant Coop Saint-François, av. du Théâtre 4

Jeudi dès 14h30

Gratuit Jaqueline Donzallaz · 021 625 56 23

Être présent auprès de VOUS.

Nous sommes
reconnus par les
caisses-maladie

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.

Par une assistance ponctuelle, à horaires convenus et toujours assurée par la même collaboratrice, nous créons un environnement qui soulage et épaulé notre client(e) ainsi que ses proches.

Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien-conseil sans engagement: Filiale Vaud, 021 311 19 20.

www.spitexvillecampagne.ch

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.

- Depuis 2009 -
Trouvez-nous
à ProSenectute

Lausanne

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

Lundi, 1x par mois de 9h à 17h

Avec Mme Hinzé
CHF 65.- maximum par soin

Nicole Mercoli · 021 653 23 90

Lausanne

Espace Riponne,
pl. de la Riponne 5

Mercredi, avec Yasmine Paez
Jeudi, avec Alain Raonison

CHF 55.- maximum par soin

Espace Riponne · 021 323 04 23

Programme « Quartiers Solidaires »

Vous avez envie de créer des liens sociaux et de vous engager dans votre quartier ou votre village ?

Au sein des « quartiers et villages solidaires », vous pouvez non seulement participer à des activités mais également rejoindre un groupe d'habitants et créer des projets en commun. Une dizaine de processus sont en cours de développement dans le canton et une quinzaine 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.quartiers-solidaires.ch

Chavannes-près-Renens

Pro Senectute Vaud

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

Cugy et Bretigny-sur-Morrens

Pro Senectute Vaud

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

Ecublens

Association 55+ d'Ecublens
ch. de Veilloud 5 · 1024 Ecublens

Marianne Diserens ·
079 709 96 20

Epalinges

Pro Senectute Vaud

Verena Pezzoli · 079 376 03 87
verena.pezzoli@vd.prosenectute.ch

Lausanne

Quartier de Bellevaux

Connexion Bellevaux
ch. d'Entrebois 6
1018 Lausanne

connexion@bellevaux.ch
021 647 86 42

Le Mont-sur-Lausanne

Pro Senectute Vaud

Olivia Seum · 078 775 80 79
olivia.seum@vd.prosenectute.ch

Lutry

Pro Senectute Vaud

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

Paudex

Pro Senectute Vaud

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

Prilly

Quartier Prilly-Nord

Association de quartier
de Prilly Nord
av. de la Rapille 4 · 1008 Prilly

Sandro Giorgis · 079 751 96 88
associationdequartierprillynord@
bluewin.ch

Quartier Prilly-Centre

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

Quartier Prilly-Sud

Au Cœur du Sud

Denise Chassot · 021 624 35 55
coeurdusud.prilly@sunrise.ch

Pully

Quartier Pully-Nord

La Mosaïque de Pully Nord

Ingrid Froidevaux · 079 347 43 18

Quartier Pully Sud et Centre

Le Kaléidoscope de Pully Sud

021 711 03 71
kps-pully@bluewin.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 dans le domaine du social et de la santé destiné aux seniors vaudois et à leurs proches est disponible gratuitement en tout temps, sur la plateforme internet www.infoseniorsvaud.ch. Une collaboratrice expérimentée répond également aux questions en lien avec la retraite de manière personnalisée avec ou sans rendez-vous à l'Espace Riponne, au centre de Lausanne.

S'engager avec Pro Senectute Vaud

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

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître toutes les possibilités et les avantages à rejoindre notre équipe de bénévoles. Demandez la brochure « S'engager avec Pro Senectute Vaud » ou téléchargez-la sur notre site www.vd.prosenectute.ch/benevolat.

Excursions et séjours

Des sorties sont organisées par les amateurs d'évasion, adaptées à tous les retraités, y compris les personnes à mobilité réduite. Commandez la brochure des « Petites Fugues » pour connaître le programme complet.

BERDOZ
VISION & AUDITION

– PACK OUIË –

Une aide auditive et des lunettes*

-50%

sur votre 2^{ème}
aide auditive



 une paire de lunettes
progressive **OFFERTE**

#PlusDeVie

www.berdoz-audition.ch

*Voir conditions en magasin

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

Geneviève Cardinet · genevieve.cardinet@vd.prosenectute.ch

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

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

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

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

Laurent Perlberger · laurent.perlberger@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 (Lavaux)

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

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

021 323 04 23

Ouest lausannois

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

Animatrices régionales

Natascha Sciuscio Montagna · natascha.sciuscio@vd.prosenectute.ch
079 767 53 90

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

Assistants sociales

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

Stéphanie Dupertuis · stephanie.dupertuis@vd.prosenectute.ch
021 566 74 60

PUBLICITÉ



PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Echappées belles

Le plaisir d'une sortie en groupe réussie, sans souci d'organisation.

N'attendez plus et faites appel à nos services pour vos sorties de groupes, uniquement pour le transport ou en nous confiant l'organisation de A à Z!

 Trois minibus de 9 à 17 places conduits par des chauffeurs professionnels.

 Transports vers la destination de votre choix ou organisation d'une sortie sur mesure.

 luis.vazquez@vd.prosenectute.ch
021 213 04 50

canton de Vaud
vd.prosenectute.ch

Adresses utiles

Info Seniors Vaud

Espace d'information et d'accueil

Espace Riponne
pl. de la Riponne 5 · 1005 Lausanne

lundi, mardi, jeudi · 9h-12h et 13h30-16h
ou sur rendez-vous

Carol de Kinkelin · info@infoseniorsvaud.ch · 021 641 70 70

Plateforme d'information

www.infoseniorsvaud.ch

Direction et administration

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

du lundi au vendredi · 8h15-12h et 13h30-16h30

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, Prilly

Impression : Artgraphic Cavin

Profitez de notre service de livraison à domicile



Nous sommes là pour vous !

Nous livrons vos médicaments gratuitement à domicile. Prenez simplement contact par téléphone avec votre pharmacie SUN STORE la plus proche.

www.sunstore.ch



Fauteuils adaptés à votre morphologie



www.confort-lit.ch
Confort-lit
DEPUIS 1989

Votre spécialiste
en ameublement
et literie

Av.de Grandson 60
1400 Yverdon-Les-Bains
024 426 14 04

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44