

Programme des activités : Ouest vaudois

Districts de Morges, Nyon

Juillet – décembre 2020



canton de Vaud

vd.prosenectute.ch



HOME
ASSISTANCE
MEDICAL & SERVICES

- SOINS À DOMICILE
- AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE
- SERVICES À LA PERSONNE

pris en charge par toutes les caisses-maladie

Nos atouts :

- Ponctualité et flexibilité dans nos horaires de passage.
- Stabilité et nombre restreint d'intervenants.
- Adaptation aux besoins et demandes particulières.



«Le maintien à domicile favorise la santé et le bien-être.»

Yves Eckert fondateur et directeur de HAM&S

Heures d'ouverture du secrétariat
Lundi - vendredi de 8h à 17h

Appel gratuit :
0800 94 94 94

Tél : +41 21 601 70 00
Fax : +41 21 601 70 02

info@homeassistance.ch
www.homeassistance.ch

Toujours une équipe proche de chez vous.



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 dans le tableau concerné.

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.

L'épidémie de coronavirus a contraint notre association à réorganiser ses activités. Cette publication ayant été réalisée durant cette période, les informations qu'elle contient peuvent être soumises à modification. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des personnes de contact ou des animatrices régionales (voir coordonnées p. 37)!

Merci de votre compréhension ainsi qu'aux partenaires et annonceurs pour leur collaboration et leur fidèle soutien.

Pro Senectute Vaud

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



Sommaire

Informations générales **3**

Loisirs et rencontres

Tables conviviales **7**

Café-contact **14**

Rencontres-partages **15**

Thés dansants **16**

Cours et rendez-vous créatifs **16**

Rendez-vous jeux **16**

Balades accompagnées **18**

Chorales **18**

Formation

Cours d'informatique **19**

Carnets de route 65+ **19**

Information et culture

Conférences Info-seniors **21**

Ciné-seniors **21**

Sorties socioculturelles **22**

Rendez-vous culture **22**

Activité physique

| | |
|-------------------------|----|
| Marche et marche douce | 25 |
| Nordic Walking | 26 |
| Ski de fond et raquette | 27 |
| Entraînement urbain | 28 |
| Gymnastique | 29 |
| DomiGym | 30 |
| Aquagym | 30 |
| Equilibr'Age | 31 |
| Tai-chi | 32 |
| Danses de tous pays | 33 |

Programme « Quartiers Solidaires »

| | |
|-----------------|----|
| Adresses utiles | 35 |
|-----------------|----|

Pro Senectute Vaud

| | |
|----------------------------|----|
| Nos prestations cantonales | 36 |
| Adresses utiles | 37 |

Loisirs et rencontres

À tout âge, il est bon de nouer de nouveaux contacts et d'enrichir son esprit.

Pro Senectute Vaud propose diverses activités, pour passer d'excellents moments.



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

Pour 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.

Table d'hôtes – Aubonne

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

Judis 23 juillet · 20 août · 17 septembre · 22 octobre · 19 novembre · 17 décembre

CHF 15.- Irène Burnier · 021 807 09 24

Table d'hôtes – Begnins

Le Bouquet, ch. du Sidan 5

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- Marlise et Heinz Strauss · 022 366 39 77 · 079 206 45 18

Table d'hôtes – Bougy-Villars

La Martinette, Grand-Rue 24

Dimanche 26 juillet · 30 août · 27 septembre · 25 octobre · 29 novembre

CHF 15.- Rose-Marie Martin · 021 808 60 81

Table au bistrot – Cossonay

Le P'tit Déj au Funi, av. du Funiculaire 11

Dimanches 8h30 à 10h · 26 juillet · 30 août · 27 septembre ·
25 octobre · 29 novembre · 27 décembre

CHF 12.- Maude Raynaud · 021 864 23 24

Table d'hôtes – Crassier

Chez Margaret, ch. du Boiron 2

Mercredi 2x par mois

CHF 15.- Margaret Botkine · 022 367 10 26

Table au bistrot – Denges

Café-restaurant des Amis, rue du Lac 11

Vendredis 17 juillet · 28 août · 25 septembre · 23 octobre ·
20 novembre · 18 décembre

CHF 18.- Andrée Rosat · 021 803 33 24

Table d'hôtes – Duillier

La table de Françoise, ch. de Panlièvre 12

Mardi 1x par mois

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- Françoise Vautier · 022 361 22 95 · 079 449 71 39

Table d'hôtes – Echandens

Casse-croûte, ch. du Moty 10

Mardi 1x par mois

CHF 15.- Martine Cretegy · 078 666 82 43

Table d'hôtes – Echandens

Les retrouvailles chez Brigitte, ch. du Châtaignier 1A

Judis 23 juillet · 27 août · 24 septembre · 22 octobre · 19 novembre ·
17 décembre

CHF 15.- Brigitte Milliet · 079 260 22 63

Table au bistrot – Etoy

Auberge communale « Chez Yann », pl. de la Saint-Jaques 3

Mercredi 1x par mois

CHF 20.- Sandrine Crot · 079 740 93 02

Table au bistrot – Gimel

Café-restaurant de la Poste, rue Baudin 1

Jeudis 17 septembre · 22 octobre · 19 novembre · 10 décembre

CHF 18.- Marianne Fazan · 079 355 17 43 · 021 828 21 47

Table d'hôtes – Gland

Aux Oiseaux, ch. des Oiseaux 18

Lundis 14 septembre · 12 octobre · 9 novembre · 14 décembre

CHF 15.- Ineke Letzer · 022 364 54 37

Table d'hôtes – Gland

Aux Trésors des îles, rue de Malagny 8

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- Rose-Marie et Jean-Michel Bovon ·
022 364 24 88 · 079 759 77 44

Table d'hôtes – Gland

Chez Liliane, Grand-Rue 40

Jeudi 1x par mois

CHF 15.- Liliane et Pierre Kister · 022 364 13 64 · 078 789 62 73

Table d'hôtes – Grancy

Table du 21, rte de Cottens 21

Mardis 15 septembre · 27 octobre · 24 novembre · 15 décembre

CHF 15.- Véronique Fuchsmann · 079 562 21 43

Table au bistrot – Grancy

Restaurant Maison de Ville, pl. de la Fontaine 2

Jeudis 2 juillet · 3 septembre · 1^{er} octobre · 5 novembre · 3 décembre

CHF 18.- Christine Joyet · 079 383 24 68 ·

Madeleine Martin · 079 228 39 84

Table au bistrot – La Chaux

Auberge communale de La Chaux, rte de Cuarnens 1

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- Bernard Dufour · 021 861 40 10

Table au bistrot – La Sarraz

Restaurant de la Croix-Blanche, Grand-Rue 22

Jeudis 27 août · 24 septembre · 29 octobre · 26 novembre · 17 décembre

CHF 18.- Carmen Jordan · 021 866 72 49 · 079 787 31 35

Table d'hôtes – Lully

La Charrue, rte de Lussy 8

Samedis 25 juillet · 22 août · 26 septembre · 17 octobre · 14 novembre
· 12 décembre

CHF 15.- Juliana et Thomas Droxler · 078 722 74 49

Table au bistrot – Lussy-sur-Morges

Au P'tit Pressoir, rte de Coinsin 1

Lundi 1x par mois

CHF 17.- Nathalie Blanc · 079 689 54 89

Table au bistrot – Marchissy

Auberge de Marchissy, pl. du Tilleul 6

Mercredis 2 septembre · 7 octobre · 4 novembre · 2 décembre

CHF 20.- Barbara Doerr · 079 228 79 63

Table d'hôtes – Mies

Amis à table, rue du Village 2

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- Béatrice Dériaz · 022 755 49 18 · 079 781 90 52

Grande tablée – Montricher

MONTRaid'union, salle du Préau (bâtiment communal), rue du Bourg

Samedi 1x par mois

CHF 15.- Marie-Noëlle Reymond · 079 702 76 00

Table au bistrot – Montricher

Auberge Aux 2 Sapins, rue du Bourg 14

Jeudi 1x par mois

CHF 18.- Pierre-André Richard · 021 864 41 28 · 079 621 48 39

Table à la cantine – Morges

Cantine scolaire de Beausobre, av. Vertou 2 (Beausobre 3)

Mardis 8 septembre · 6 octobre · 3 novembre · 2 décembre

CHF 12.- Christiane Barraud · 079 213 35 36

Table à la cantine – Morges

AREMS Jacques Dubochet, prom. de Castellane 5

Jeudis 24 septembre · 29 octobre · 26 novembre · 17 décembre

CHF 12.- Christiane Barraud · 079 213 35 36

Table d'hôtes – Morges

Chez Ilse, ch. de la Venardaz 4

Mardi 1x par mois

CHF 15.- Ilse Haller · 021 801 92 84

Table au bistrot – Nyon

Hostellerie du XVI^e siècle, pl. du Marché 2

Lundis 7 septembre · 5 octobre · 2 novembre · 7 décembre

CHF 17.50 Anne-Lise Gendre · 022 364 16 51 · 079 756 42 83

Grande tablée – Nyon

La Table de Béatrice et Yolande, Maison de quartier de la Redoute,
ch. de la Redoute 12

Jeudi 2x par mois

CHF 15.- Béatrice Paltani · 076 372 17 47

Table au bistrot – Nyon

Quai 23, rue de Rive 23

Mercredi 1x par mois

CHF 17.- à CHF 19.- Yan Le Moal · 079 305 95 90

Table d'hôtes – Nyon

La Table de Chantegrive, ch. de Chantegrive 24

Mardi 2x par mois

CHF 15.- Dominique et René Perruchoud ·
022 361 75 08 · 079 777 36 35

Table d'hôtes – Prangins

La Terrasse, rte du Curson 16

Mercredi 1x par mois

CHF 15.- Argimiro Perez Estrada · 022 565 25 23

Table au bistrot – Saint-Cergue

À la découverte des bistrots de Saint-Cergue

Jeudi 1x par mois

Tarif selon restaurant Erika Heeb · 077 423 40 94

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 021 525 39 09 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 021 525 39 09 - www.neolife.ch

neolife
entendre
tout simplement

Table d'hôtes – Saint-Prex

Aux fourneaux des 4 saisons, ch. de la Vergognausaz 7

Mardis 14 juillet · 11 août · 22 septembre · 13 octobre · 10 novembre · 15 décembre

CHF 15.- Claire-Lise et Jean-Luc Champendal ·
021 806 30 35 · 079 249 06 69

Table d'hôtes – Saint-Prex

Les Platanes, rte de Rolle 44

Mercredis 1^{er} juillet · 5 août · 2 septembre · 7 octobre · 4 novembre · 2 décembre

CHF 15.- Karola Lawrenz · 021 807 40 18

Table d'hôtes – Vuflens-le-Château

La Table fleurie, ch. du Carolet 2

Vendredi 1x par mois

CHF 15.- Mireille Lugrin · 079 415 92 03

Café-contact

Envie de partager des idées et discuter autour d'une tasse de café?

Gollion

Rte de Vuillerens 11

Mercredis 2 septembre · 7 octobre · 4 novembre · 2 décembre

CHF 5.- Madeleine Cantale · 078 947 57 17

Nyon

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 1x par mois de 10h à 11h30

Gratuit Evelyne Roth · 079 198 58 52

Nyon

Maison de quartier de la Redoute, ch. de la Redoute 12

Mardi 1x par mois de 9h30 à 11h

Gratuit Sandra Baud · 079 465 32 50

Rencontres-partages

Nyon

Discussions thématiques, Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 1x par mois de 10h à 11h30, accueil café dès 9h30

Gratuit Evelyne Roth · 079 198 58 52

Nyon

Discussions thématiques, Maison de quartier de la Redoute,
ch. de la Redoute 12

Mardi 1x par mois de 9h30 à 11h

Gratuit Sandra Baud · 079 465 32 50

Nyon

Repas partagés, Maison de quartier de la Redoute, ch. de la Redoute 12

Mercredi 1x par mois dès 11h30

Gratuit Sandra Baud · 079 465 32 50

Thés dansants

Genolier

Un savoureux dimanche, salle communale Le Gossan,
ch. de la Brégentenaz

Dimanches 27 septembre · 29 novembre

Repas à midi et danse CHF 30.-

Danse dès 14h CHF 10.-

Evelyne Roth · 079 198 58 52

Cours et rendez-vous créatifs +

Nyon

Improvisation théâtrale, Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 1x par mois de 9h30 à 11h

CHF 5.- Evelyne Roth · 079 198 58 52

Prangins

Foyer du centre communal des Morettes, ch. en Purian 6

Mercredi 2x par mois de 13h30 à 17h

CHF 5.- Marguerite Schlup · 022 361 67 42 · 079 641 86 71

Rendez-vous jeux +

Cossonay-Ville

Paroisse catholique, ch. du Passoir 5

Mercredi dès 14h · dates sur demande

CHF 5.- Marlyse Landry · 079 562 87 64

Cossonay

Centre d'animation et de loisirs (jeux de sociétés, intergénérationnel)

Dates sur demande

CHF 5.- collation comprise

Murielle Imesch · 076 457 82 55

Nyon

Maison de quartier de la Levratte, La Levratte 2

Lundi 2x par mois de 14h30 à 17h

Monique Gondouin · 079 407 79 47

Nyon

Maison de quartier de la Redoute, ch. de la Redoute 12

Jeudi 2x par mois de 14h30 à 17h

Sandra Baud · 079 465 32 50

Saint-Cergue

Ancienne poste, rte d'Arzier 8

Lundi de 14h à 16h

CHF 5.- Ursula Nyffeler · 022 360 11 92



Bienvenue au Club !

Le Club Pro Senectute Vaud est ouvert aux actuels et futurs retraités, ainsi qu'à leurs proches et toutes les personnes qui souhaitent profiter de leur liberté et partager de bons moments.

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

- un **magazine** envoyé à votre domicile deux fois par année,
- des **tarifs préférentiels** sur des activités organisées par Pro Senectute Vaud,
- des **offres exclusives** proposées par nos partenaires sous forme de bons.

Balades accompagnées

Cossonay

Espace Landry, ch. du Passoir 1

Lundi à 9h

Françoise Martelli · 021 861 22 23

Montricher

Lieu communiqué lors de l'inscription

Lundi à 14h

Françoise Ducret-Rochat · 079 570 14 13

Nyon

Lieu communiqué lors de l'inscription

Lundi 1x par mois à 14h30

Sabine Bonnard · 022 361 87 58 (à partir de 18h)

Chorales

Nyon

Chœur d'Automne, salle d'exposition, rue des Marchandises 5

Mercredi à 14h

Georgette Duperrex · 022 369 19 46 · 077 409 58 48

Formation

Se former à tout âge pour élargir ses horizons, développer de nouvelles connaissances et partager avec d'autres ses expériences.

Cours privés 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 !

Carnets de route 65+ : la retraite, et maintenant ?

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

Information et culture

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



Conférences Info-seniors en présence d'intervenants spécialisés

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 suivies d'une collation.

Ciné-seniors

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

Aubonne

Cinéma Rex *, Grande-Rue 25

Mardis à 14h30 selon programme

CHF 12.- Sandrine Crot · 021 828 04 76 · 079 740 93 02

Gland

Théâtre de Grand-Champ, ch. de la Serine 2

Mardis à 14h30 selon programme

CHF 10.- Evelyne Roth · 079 198 58 52

Nouveau : repas de midi sur inscription jusqu'au vendredi précédant la séance CHF 15.- et transport pour les personnes domiciliées à Gland CHF 6.-

Nyon

Cinéma Capitole, rue Neuve 5

Mardis à 14h30 selon programme

CHF 12.- Evelyne Roth · 079 198 58 52

Rolle

Casino Théâtre de Rolle, rue du Port 15

Lundis à 14h30

26 octobre : Les femmes du 6^e étage, de Philippe Le Guay

9 novembre : Minuit à Paris, de Woody Allen

7 décembre : La Terre Promise (documentaire), de Francis Reusser

CHF 12.- Evelyne Roth · 079 198 58 52

Sorties socioculturelles

La Chaux

Programme et dates sur demande

Sandrine Crot · 079 740 93 02

Rendez-vous culture

Région Morges – Nyon

Programme et dates sur demande

Tarifs variables · Evelyne Roth · 079 198 58 52

PUBLICITÉ


**CRÉMATOIRE ANIMALIER
DE LAUSANNE**

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

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

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

Activité physique

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.



Marche et marche douce

Cossonay

Marche (liste d'attente)

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

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

Gland

Marche

Lundi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Madeleine Grandjean · 022 364 21 70 ·
mady@grandjean.ch

Morges

Marche douce

Lundi 1x par semaine, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Lidia Ardizzoni · 021 801 52 33 ·
079 355 17 65 · ardizzoni.franco@gmail.com

Morges

Marche

Mardi 1x par semaine, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Lidia Ardizzoni · 021 801 52 33 ·
079 355 17 65 · ardizzoni.franco@gmail.com

Nyon

Marche et marche douce

Lundi selon programme

Prix sur demande

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

Pied du Jura vaudois

Marche et marche douce

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat · 021 864 57 52 ·
079 570 14 13 · francoise_ducret@bluewin.ch

Nordic Walking

Cossonay

Mardi de 9h à 10h30

CHF 8.- la sortie, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21
Responsable · Nicole Viola

Ski de fond et raquette

Cossonay

Raquette

Jeudi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Marlyse Landry · 079 562 87 64 ·
021 861 43 29 · marlyselandry@bluewin.ch

Morges

Ski de fond

Mardi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Lidia Ardizzoni · 079 355 17 65 ·
021 801 52 33 · ardizzoni.franco@gmail.com

Morges

Raquette

Mardi, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Lidia Ardizzoni · 079 355 17 65 ·
021 801 52 33 · ardizzoni.franco@gmail.com

Nyon

Ski de fond

Mardi, selon programme

Prix sur demande

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

Nyon

Raquette

Lundi, selon programme

Prix sur demande

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

Pied du Jura vaudois

Raquette

Mardi 2x par mois, selon programme

Prix sur demande

Inscription et responsable · Françoise Ducret Rochat · 021 864 57 52 ·
079 570 14 13 · francoise_ducret@bluewin.ch

Entraînement urbain

Inspirée du « Urban Training », cette forme d'entraînement utilise l'espace public et ses infrastructures (bancs, escaliers, barrières, troncs d'arbres, etc.) pour travailler la condition physique de manière itinérante et créative, en plein air et par tous les temps.

Morges

Promenade Général-Guisan, place de jeux devant la piscine

Vendredi de 10h à 11h

CHF 5.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21
Responsable · Sandrine Pré

Morges

La Longeraie, rte de La Longeraie 14

Jeudi de 16h30 à 17h30

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

Gymnastique

Gimel

Salle de rythmique, collège du Marais, av. de la Rosière

Lundi de 17h à 18h

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Lonay

Salle de paroisse, ch. de la Riaz 2

Mercredi de 9h à 10h

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Christiane Théraulaz

Rolle

Salle communale, Château de Rolle, Grand-Rue 1

Mardi de 8h30 à 9h30 (groupe I) · de 9h45 à 10h45 (groupe II)

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Sandrine Pré

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

Aquagym

Morges

Collège du Petit-Dézaley, av. du Delay 1

Mercredi de 14h à 14h45

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel, entrée à la piscine en sus

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Kristine Ramseier

Nyon

Piscine du Cossy, ch. du Précossy 4

Jeudi de 12h à 12h45 (groupe I) · de 12h45 à 13h30 (groupe II)

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel, entrée à la piscine en sus

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Rolle

Collège du Martinet, av. Général-Guisan 23

Lundi et mardi de 12h à 12h45

CHF 8.– la séance, sur abonnement semestriel, entrée à la piscine en sus

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Equibr'Age

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

Morges

Ecole de danse de la Côte, La Gottaz, av. de la Gottaz 30-32

Mardi de 8h45 à 9h45

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Daniela Samorè

Nyon I

Ecole secondaire de Marens, rue du Stand 5

Mercredi de 14h30 à 15h30

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Nyon II

Ecole secondaire de Marens, rue du Stand 5

Mercredi 15h45 à 16h45

CHF 12.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Linda Pilloud

Tai-chi

Aubonne

Salle de la chapelle de Trévelin, rue de Trévelin 11

Mardi de 13h45 à 15h15

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle Rod

Coppet

Salle des Voirons, Grand-Rue 65

Mardi de 9h30 à 11h (complet)

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Isabelle Rod

Grancy

Salle de gym de l'école, pl. de la Fontaine 1

Mercredi de 14h à 15h30

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Florence Terrier-Nardin

Danses de tous pays

Gland

Salle de paroisse du Temple, rue de la Gare

Mercredi 2x par mois, de 13h15 à 15h15

CHF 14.- la séance de 2h, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Regula Dettwiler

La Sarraz

Maison de paroisse, ch. des Bourneaux 2

Mardi de 14h15 à 15h15

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Ursula Sommer

Morges

Collège du Petit-Dézaley, av. du Delay 1

Mercredi de 14h30 à 15h30

CHF 7.- la séance, sur abonnement semestriel

Inscription · Stéphanie Dutoit · 021 646 17 21

Responsable · Ursula Lüthi

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.



BERDOZ
VISION & AUDITION

-50%

**SUR VOTRE
2^{ÈME} APPAREIL***

*Voir conditions en magasin



**CHEZ BERDOZ,
L'AUDITION C'EST
D'ABORD D'ÊTRE
À L'ÉCOUTE**

1

**L'entretien conseil avec
un audioprothésiste**

Un bilan auditif offert permet de mesurer votre acuité auditive et de sélectionner la meilleure solution auditive.

2

Le choix de l'aide auditive

Votre expert de l'audition vous guide dans votre choix parmi une large sélection d'aides auditives à la pointe des dernières technologies.

3

L'essai sans engagement

Vous testez gratuitement et sans engagement durant 30 jours, vos aides auditives sélectionnées pour vous.

**PRENEZ UN
RENDEZ-VOUS**

Retrouvez la liste de nos
12 centres d'audition sur

www.berdoz-audition.ch

#PlusDeVie

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

Gland

VIVAG

info@vivag.ch · www.vivag.ch

Mont-sur-Rolle

Pro Senectute Vaud

Claire-Lise Nussbaum-Laffely

079 244 05 86

[claire-lise.nussbaumlaffely](mailto:claire-lise.nussbaumlaffely@vd.prosenectute.ch)

@vd.prosenectute.ch

Nyon

Quartier Nord-Est

Unyon NordEst

ch. des Plantaz 36, 1260 Nyon

info@unyon-nordest.ch

www.unyon-nordest.ch

Anne Poffet · 078 648 76 93

a.poffet@bluewin.ch

Quartier Nord-Ouest

Association Pré de Chez T'Oie

rte des Tattes d'Oie 99

1260 Nyon

predecheztoie@outlook.com

Rolle

Association Ensemble au 46

c/o Administration communale

Grand-Rue 44, 1180 Rolle

ensembleau46@gmail.com

Tolochenaz

Association La vie d'ici

rue du Centre 29

1131 Tolochenaz

Paola Gueniat · 021 801 99 11

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.

Point Info-seniors

Le point Info-seniors est un service gratuit à votre disposition pour toute question concernant la vie à la retraite, dans le domaine médico-social. Une collaboratrice expérimentée est à disposition pour vous conseiller et vous orienter vers les services adéquats, qu'ils soient internes ou externes à l'association.

Le **point Info-seniors** accueille les visiteurs 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 manifestations

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.

Adresses utiles régionales

Morges

av. de Lonay 2 bis · 1110 Morges

Animatrice régionale

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

Assistante sociale

Fanny Trimigliozi · fanny.trimigliozi@vd.prosenectute.ch ·
021 828 04 76

Nyon

rue des Marchandises 17 · 1260 Nyon

Animatrices régionales

Evelyne Roth · evelyne.roth@vd.prosenectute.ch · 079 198 58 52
Sandra Baud · sandra.baud@vd.prosenectute.ch · 079 465 32 50

Assistante sociale

Estelle Bachmann · estelle.bachmann@vd.prosenectute.ch ·
021 338 99 38

Adresses utiles

Point Info-seniors

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-seniors@vd.prosenectute.ch · 021 641 70 70

Direction et administration

Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne

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 !

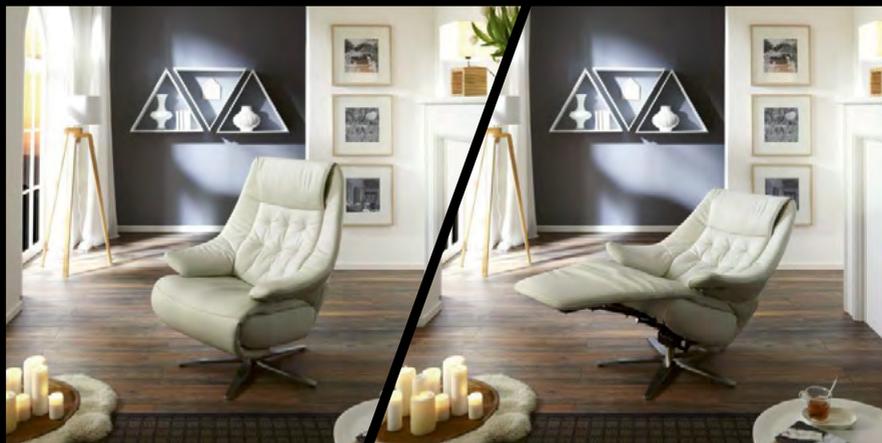
Nous livrons vos médicaments gratuitement à domicile. Prenez simplement contact par téléphone avec votre pharmacie SUN STORE la plus proche.

www.sunstore.ch



PHARMACIE
SUN STORE

Fauteuils adaptés à votre morphologie



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

30 ans

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

Rue Saint-Martin 34
1005 Lausanne
021 323 30 44