

# INVENTAIRE DES RESSOURCES ET ASSOCIATIONS DESTINÉ AUX SENIORS DE LA CÔTE (2022-2023)



La région de la Côte bénéficie d'un tissu associatif riche et varié destiné aux seniors. Face à cette densité d'informations, il peut être difficile d'obtenir une vision d'ensemble de l'offre à disposition. Afin de favoriser la visibilité de ces espaces d'échange et de soutien promouvant l'intégration sociale et la santé des seniors et en faciliter l'accès, Espace Prévention la Côte a élaboré cet inventaire destiné des communes des districts de Morges et de Nyon. Ce document répertorie par ordre alphabétique plus de cinquante ressources existantes identifiées, organisées en cinq sections :

- **Ressources santé** : les ressources qui offrent un soutien au maintien à domicile, sous différentes formes, et l'orientation dans le réseau de soin local.
- **Ressources proches aidant·e·s** : les prestations de relève à domicile, de soutien et d'accompagnement à disposition.
- **Engagement bénévole** : le réseau de bénévolat à disposition des seniors souhaitant s'engager et mettre à profit leurs compétences.
- **Activités et soutien dédié aux seniors** : cette section comprend les associations régionales luttant contre l'isolement social des seniors, en proposant une assistance, des lieux d'échange ou activités aux seniors de la Côte. Un tableau répertorie également les groupes d'aînés communaux et intercommunaux ainsi que les cours de sport intergénérationnels ou destinés spécifiquement aux seniors. Ces groupements ont été classés par région, pour en faciliter la lecture. Les communes des districts de Morges et Nyon ont donc été classées par région (Aubonne, Cossonay, Gland, Morges, Nyon, Rolle, St-Prex et Terre-Sainte), selon leur répartition dans chaque centre médico-social de la région.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir cet inventaire, qui témoigne du riche tissu associatif local de la région de la Côte.

*Espace Prévention la Côte, (géré par la Fondation de la cote), sur mandats des instances cantonales et des communes, constitue une plate-forme régionales d'actions dans le domaine de la promotion de la santé et la prévention.*

## RESSOURCES SANTE



La Fondation de La Côte a pour mission générale d'aider les personnes dépendantes ou atteintes dans leur santé à rester dans leur lieu de vie. Pour ce faire, elle assure la fourniture de prestations pour promouvoir, maintenir ou restaurer leur santé, maximiser leur niveau d'autonomie, maintenir leur intégration sociale et faciliter l'appui de leur entourage.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.cms-vaud.ch/cmslacote/>

**Téléphone :** 021 811 11 59 **Mail :** [nathalie.lugon@avasad.ch](mailto:nathalie.lugon@avasad.ch)

**CMS d'Aubonne :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-aubonne/>

**Téléphone :** 021 821 52 80 **Mail :** [cms.aubonne@avasad.ch](mailto:cms.aubonne@avasad.ch)

**CMS de Gland-Région :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-gland-region/>

**Téléphone :** 022 999 67 20 **Mail :** [cms.gland.region@avasad.ch](mailto:cms.gland.region@avasad.ch)

**CMS de Gland-Ville :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-gland-ville/>

**Téléphone :** 022 354 00 10 **Mail :** [cms.gland.ville@avasad.ch](mailto:cms.gland.ville@avasad.ch)

**CMS de Morges Est :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-morges-est/>

**Téléphone :** 021 811 11 11 **Mail :** [cms.morges.est@avasad.ch](mailto:cms.morges.est@avasad.ch)

**CMS de Morges Ouest :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-morges-ouest/>

**Téléphone :** 021 811 11 11 **Mail :** [cms.morges.ouest@avasad.ch](mailto:cms.morges.ouest@avasad.ch)

**CMS de Nyon :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-nyon/>

**Téléphone :** 022 365 77 77 **Mail :** [cms.nyon@avasad.ch](mailto:cms.nyon@avasad.ch)

**CMS de Rolle :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-rolle/>

**Téléphone :** 021 822 01 50 **Mail :** [cms.rolle@avasad.ch](mailto:cms.rolle@avasad.ch)

**CMS de Saint-Prex :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-st-prex/>

**Téléphone :** 021 823 10 10 **Mail :** [cms.saintprex@avasad.ch](mailto:cms.saintprex@avasad.ch)

**CMS de Terre Sainte :** <https://www.cms-vaud.ch/cms-terre-sainte/>

**Téléphone :** 022 950 98 20 **Mail :** [cms.mies@avasad.ch](mailto:cms.mies@avasad.ch)



Le Réseau Santé la Côte assure la coordination des soins et l'orientation de l'utilisateur, il prévient en matière d'organisation sanitaire régionale, il favorise l'émergence de filières de soins, l'échange de données entre institutions et la promotion de la santé.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.reseau-sante-lacote.ch/>

**Téléphone :** 021 822 43 23

## RESSOURCES PROCHES AIDANT·E·S



L'Association de proches aidants est guidée par le besoin de reconnaissance pour la pertinence du rôle de ses membres et pour leur expertise qu'elle revendique auprès des pouvoirs publics comme des professionnel·le·s de la santé.

Pour faire connaître et valoriser ce rôle, elle :

- Propose une plateforme interactive où les proches aidant·e·s se mettent au service de leurs semblables pour, ensemble, échanger, réfléchir, créer et agir
- Offre une ligne téléphonique gratuite
- Active le parrainage qui est un soutien et un accompagnement de pair à pair, à domicile
- Organise des rencontres de membres dans les régions du canton pour un soutien mutuel et un échange d'expériences
- Met à disposition des proches aidant·e·s un site internet interactif.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://proches-aidants.ch/>

**Hotline gratuite :** 0800 77 88 00

**Mail :** [info@proches-aidants.ch](mailto:info@proches-aidants.ch)



Vous souhaitez prendre un peu de temps pour vous-même pour vous ressourcer quelques heures ? Personne d'autre n'est disponible pour veiller sur votre proche malade durant votre absence ? Faites appel à un·e bénévole de la Croix-Rouge vaudoise. Le·la bénévole qui vous accompagne a participé à une formation de plusieurs jours centrée sur l'accompagnement, la relation et la prévention des risques d'accident. De plus, il·elle fait preuve d'un engagement citoyen et solidaire en offrant une partie de son temps.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://croixrougevaudoise.ch/prestations/releve-benevole-pour-proches-aidants/>

**Téléphone :** 021 340 00 70

Mail : [info@croixrougevaudoise.ch](mailto:info@croixrougevaudoise.ch)

## 'espace proches,

**Informier Orienter Soutenir  
les proches et proches aidants**

Espace Proches a pour mission d'informer, d'orienter et de soutenir toute personne qui s'occupe régulièrement d'un·e proche ou qui a des questions concernant ce rôle. Des professionnel·le·s sont à votre écoute et répondent à vos questions en toute confidentialité. Nos prestations sont gratuites et disponibles dans le canton de Vaud.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <http://www.espaceproches.ch/>

**Hotline gratuite :** 0800 660 660 (lundi et jeudi de 13h30 à 17h30, mercredi de 8h30 à 12h30)

**Mail :** [info@espaceproches.ch](mailto:info@espaceproches.ch)



Basée sur des valeurs de solidarité et de partage, la Fondation Pro-XY a pour mission de soutenir les proches aidant·e·s et de promouvoir leur rôle dans la société. À cet effet, elle agit en priorité sur le terrain, par le biais d'actions concrètes telles que l'organisation de relève du·de la proche aidant·e et la dispense de conseils. Un travail de promotion de leur rôle et de prévention aux risques d'épuisement complète cette activité. Pour permettre aux proches aidant·e·s de se reposer et de se ressourcer, une de nos intervenantes se déplace au domicile du·de la proche aidé·e.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.pro-xy.ch/>

**Téléphone et mail (Morges-Cossonay) :** 079 211 75 63, [morges-cossonay@pro-xy.ch](mailto:morges-cossonay@pro-xy.ch)

**Téléphone et mail (Nyon-Terre Sainte) :** 079 858 52 51, [nyon-terresainte@pro-xy.ch](mailto:nyon-terresainte@pro-xy.ch)



Le BRIO du Réseau Santé la Côte peut vous renseigner et vous indiquer vers quelle association vous diriger.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.reseau-sante-lacote.ch/proches-aidants-0>

**Téléphone :** 021 822 43 23

**Mail :** [brio@rslc.ch](mailto:brio@rslc.ch)

## ENGAGEMENT BÉNÉVOLE



En apportant leur aide, les Bénévoles offrent leurs talents, leurs forces et leur temps libre, tout en acquérant de nouvelles connaissances et en élargissant le champ de leurs contacts sociaux. Nous cherchons des chauffeurs et des permanenciers (permanence 1 matinée, 1 - 2 fois par mois).

**Lieu :** Nyon, Gland

**Site internet :** <https://www.asbv.ch/depliant>

**Téléphone :** 022 361.00.37

**Mail :** [asbv.nyon@avasad.ch](mailto:asbv.nyon@avasad.ch)



Les prestations et activités de Bénévolat-Vaud s'adressent aux bénévoles et futurs bénévoles, aux associations, aux groupes d'entraide autogérés, aux collectivités publiques et à toute personne ou groupe intéressé à en savoir plus dans ces trois domaines d'action. Quelles que soient les compétences des personnes intéressées à s'engager bénévolement, elles sont précieuses et peuvent enrichir le monde du bénévolat. Pour s'engager, il est possible de contacter Bénévolat Vaud directement, ou de consulter le site <https://www.benevol-jobs.ch/fr>.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.benevolat-vaud.ch/>

**Téléphone :** +41 21 313 24 00



Face au vieillissement de la population, à la perte d'autonomie, à la solitude liée au grand âge, à la pénurie annoncée de soignant-e-s et à l'évolution du contexte social, l'engagement des bénévoles est une composante essentielle du dispositif d'aide et de soins à domicile dans des domaines comme la distribution de repas et les transports dans le cadre de rendez-vous médicaux.

**Lieu :** district de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://www.cms-vaud.ch/cmsslacote/benevolat/>

**Téléphone :** 021 811 11 59



Chaque année, des centaines de bénévoles s'engagent au sein de la Croix-Rouge vaudoise auprès de personnes âgées, en situation de handicap, précaires, malades ou isolées dans notre canton. En nous rejoignant, vous faites de notre société un monde meilleur où les valeurs de bienveillance et de proximité sont une réalité. Ensemble, donnons du sens à l'entraide !

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://croixrougevaudoise.ch/donnons-du-sens-a-lentraide/>

**Téléphone :** 021 340 00 70

**Mail :** [info@croixrougevaudoise.ch](mailto:info@croixrougevaudoise.ch)



L'association d'Entraide Familiale crée et développe des structures de soutien à St-Prex, Etoy et Buchillon, et s'adresse aux habitants de ces communes. L'équipe de bénévoles est encadrée et

soutenue afin que chacun trouve sa raison d'être au sein de notre association (livraison de repas à domicile, transports accompagnés, ateliers, jeux, visites à domicile).

**Lieu :** St-Prex, Etoy, Buchillon

**Site internet :** <https://www.entraide-st-prex.ch/>

**Téléphone :** 021 806 19 35

**Mail :** [entraidestprex@gmail.com](mailto:entraidestprex@gmail.com)

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

Par votre action bénévole auprès des personnes âgées, vous contribuez à la qualité de vie des seniors et participez pleinement à la vie de notre canton. Pro Senectute Vaud vous offre des engagements à géométrie variable qui tiennent compte de vos disponibilités comme de vos envies (tables conviviales, accompagnement individuel, activités créatives et de loisirs).

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Site internet :** <https://vd.prosenectute.ch/fr/s-engager/benevolat.html>

**Téléphone et mail (district de Morges) :** 079 740 93 02, [sandrine.crot@vd.prosenectute.ch](mailto:sandrine.crot@vd.prosenectute.ch)

**Téléphone et mail (district de Nyon) :** 079 198 58 52, [evelyne.roth@prosenectute.ch](mailto:evelyne.roth@prosenectute.ch)



Nous sommes à la recherche de collaborateurs-rices bénévoles pour le centre de rencontres de Couvaloup 4 (une fois par semaine de 10h à 14h30 environ, pour une aide à la préparation des potages et desserts, dressage des tables, service et remise en ordre) et au magasin La Trouvaille (un après-midi par semaine, lundi ou mercredi, pour la mise en rayons).

**Lieu :** Morges

**Site internet :** <https://www.safmorges.ch/benevoles>

**Téléphone :** 021 804 98 22

**Mail :** [aide.familiale@morges.ch](mailto:aide.familiale@morges.ch)

## ACTIVITES ET SOUTIEN DÉDIÉS AUX SENIORS

### AVIVO Vaud

Association de défense et de détente des retraités

#### Section de Morges et environs

Par son histoire, sa vocation et sa vie associative, l'AVIVO se distingue des autres groupements d'ainé·e·s. Depuis l'introduction de l'AVS en 1948, l'AVIVO, association de défense et de détente des retraité·e·s, défend l'AVS et se bat pour son amélioration afin de permettre à chaque retraité·e·s présent·e·s et futur·e·s de vivre dignement.

**Lieu :** Morges

**Activités proposées :** permanence impôts, stamm mensuel, sorties en car, partie familiale en été, billets à prix réduit pour des spectacles, fête annuelle.

**Site internet :** <https://avivo-vaud.ch/>

**Contact (section de Morges) :** <https://avivo-vaud.ch/avivo-morges-formulaire-de-contact/>



Créée dans une perspective de formation continue tout au long de la vie, Connaissance 3 est l'Université des seniors du canton de Vaud. Ses activités s'adressent en priorité aux seniors, mais elle est ouverte à toutes et à tous, sans limite d'âge ni considération de diplôme.

**Lieu :** Morges, Nyon

**Activités proposées :** conférences, visites

**Site internet (comité régional Morges) :**

<https://wp.unil.ch/connaissance3/conferences/conferences-de-morges/>

**Téléphone et mail (district de Morges) :** Danielle Guenther ([dgunther@bluewin.ch](mailto:dgunther@bluewin.ch)), France de Goumoëns ([france.degoumoens@bluewin.ch](mailto:france.degoumoens@bluewin.ch))

**Site internet (comité régional Nyon) :**

<https://wp.unil.ch/connaissance3/conferences/conferences-de-nyon/>

**Téléphone et mail (district de Nyon) :** Catherine Libanska Wehrle (021 824 14 54, [klibanska@yahoo.com](mailto:klibanska@yahoo.com))



Par les activités qu'elle mène en faveur de la santé, de la famille, de la formation, du social et du bénévolat, la Croix-Rouge vaudoise apporte soutien et réconfort à la population du canton et ceci grâce aux services qu'elle propose aux parents et à leurs enfants, aux jeunes ainsi qu'aux personnes malades, isolées, fragilisées par l'âge ou le handicap.

**Lieu** : districts de Morges et Nyon

**Activités proposées** : accompagnement aux loisirs, assistance aux courses et aux repas, accompagnement pour personnes en situation de handicap, transports de personnes à mobilité réduite (district de Morges uniquement).

**Site internet** : <https://croixrougevaudoise.ch/jai-besoin-daide/#filter=.aines-loisirs-et-mobilite>

**Téléphone** : 021 340 00 70

**Mail** : [info@croixrougevaudoise.ch](mailto:info@croixrougevaudoise.ch)



L'association d'Entraide Familiale crée et développe des structures de soutien à St-Prex, Etoy et Buchillon, et s'adresse aux habitant·e·s de ces communes. Elle propose également la livraison de repas chauds à domicile, ainsi que l'accompagnement aux rendez-vous médicaux.

**Lieu** : St-Prex

**Activités proposées** : Atelier Tricot'thé, atelier confiture, après-midi jeux

**Site internet** : <https://www.entraide-st-prex.ch/>

**Téléphone** : 021 806 19 35

**Mail** : [entraidestprex@gmail.com](mailto:entraidestprex@gmail.com)



Espace Prévention La Côte est un centre de compétences régional œuvrant dans les domaines de la promotion de la santé et la prévention. Notre objectif est de vous maintenir en bonne forme, quel que soit votre âge, et c'est pour cela que nous collaborons exclusivement avec des professionnel-le-s qualifié-e-s, qui seront à mêmes d'être à votre écoute et de vous conseiller dans vos mouvements.

**Lieu :** Morges, Nyon, Gland, Etoy.

**Activités proposées :** Conférences-discussions, cours d'activité physique adaptés, de bien-être et de gestion du stress.

**Site internet :** <https://www.espace-prevention-lacote.ch/>

**Téléphone et mail (district de Morges) :** 021 804 66 44, [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)

**Téléphone et mail (district de Nyon) :** 022 365 77 50, [eplacote@avasad.ch](mailto:eplacote@avasad.ch)



Née en juillet 2014, « Les Notes Pétillantes » est une association à but non lucratif. Elle a pour objectif de lutter contre l'isolement en apportant un soutien humain et musical à toute personne atteinte physiquement, mentalement ou moralement, par des visites d'artistes ou de musiciens à leur écoute. Cette association propose ses services aux personnes privées ainsi qu'aux institutions, aux autres associations ou établissements liés au même objectif.

**Lieu :** Districts de Morges et Nyon

**Activités proposées :** visites musicales

**Site internet :** <https://www.lesnotespetillantes.org/index.php>

**Téléphone :** 077 402 03 49

**Mail :** [contact@lesnotespetillantes.org](mailto:contact@lesnotespetillantes.org)



Le but du Mda Vaud est d'enrichir la qualité de vie des seniors en proposant des activités dans plusieurs domaines : loisirs, sports, bien-être, excursions, formations, bénévolat. Reposant fortement sur le dynamisme de ses membres et leur engagement bénévole, le Mda Vaud encourage les seniors à demeurer actif-ve-s et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes. Par le développement de ces activités et sa capacité à mener à bien de nouveaux projets, il contribue également à lutter contre l'isolement et la dépendance des aîné-e-s dans la société.

Par ailleurs, le groupe « Etre Grands-Parents... aujourd'hui » organise des rencontres et des activités intergénérationnelles.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Activités proposées :** cours d'activité physique adaptés, « Le Rendez-vous des Grands-Parents », Grands-Parents de Cœur, jeux.

**Site internet :** <https://www.mda-vaud.ch/>, <https://www.etregrandsparents.ch>

**Téléphone :** 021 320 12 61

**Mail :** [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch), [egp@mda-vaud.ch](mailto:egp@mda-vaud.ch)

## Nota B'ainés

Fondée en 2022, l'association Nota B'ainés souhaite maintenir ses aînés le plus longtemps possible en bonne santé, préserver leur autonomie, ceci à travers la diffusion des messages de prévention et la promotion de la santé par des activités culturelles, sociales et physiques.

**Lieu :** région du Cœur de la Côte

**Activités proposées :** activité canine, Cafés-rencontres, ateliers créatifs, gym douce, bouger ensemble, Zumba Gold, premiers pas dans le digital, tables d'hôtes, Tai-chi.

**Site internet :** <https://www.notabaines.ch/>

**Contact :** <https://www.notabaines.ch/contact>

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Vaud est une association privée d'utilité publique. Son but est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes âgées vaudoises, ainsi que de préserver ou renforcer leur capacité de vivre indépendantes et intégrées à la vie du pays. Cette organisation propose une large offre de prestations et d'activités pour les seniors vaudois-es mais aussi pour les collectivités publiques et entreprises, dans des domaines variés.

**Lieu :** districts de Morges et Nyon

**Activités proposées :** cours d'activité physique adaptés, chorales, ciné-seniors, rendez-vous culture, rendez-vous théâtre, café-contact, discussions thématiques, thé dansants, permanence numérique, cours d'informatique à domicile, conférences, rendez-vous créatifs, rendez-vous jeux, tournois de jass, Table au bistrot, Table d'hôtes, table à la cantine.

**Site internet :** <https://vd.prosenectute.ch/fr.html>

**Téléphone et mail (district de Morges) :** 079 740 93 02, sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

**Téléphone et mail (district de Nyon) :** 079 198 58 52, evelyne.roth@prosenectute.ch



Le Service d'aide familiale Morges et environs est une association à but non lucratif fondée en 1957 - Neutre en matière confessionnelle et politique. Son but est de contribuer au bien-être des familles, des personnes âgées, malades ou handicapées en leur fournissant diverses prestations à des conditions avantageuses. Le Service d'aide familiale Morges et environs est destiné aux habitant-e-s des communes d'Aclens, Bremblens, Bussy-Chardonney, Chigny, Clarmont, Colombier-sur-Morges, Denens, Denges, Echandens, Echichens, Monnaz, Lonay, Lully, Lussy-sur-Morges, Préverenges, Reverolle, Romanel-sur-Morges, Saint-Saphorin-sur-Morges, Tolochenaz, Vaux, Villars-sous-Yens, Vufflens-le-Château, Vullierens et Yens.

**Lieu :** Morges

**Activités proposées :** Café, petit déjeuner, repas de midi, soupe pour tous, repas de midi et loto (dernier dimanche du mois), rencontres et créations, l'Aprémi-Club (gymnastique mentale), après-midi jeux intergénérationnels

**Site internet :** <https://www.safmorges.ch/>

**Téléphone :** 021 804 98 22

**Mail :** [aide.familiale@morges.ch](mailto:aide.familiale@morges.ch)

Commune	Les groupements locaux		
	Nom	Contact	Descriptif
<b>Région Aubonne</b>			
Aubonne	Club des Aînés d'Aubonne	Anne-Marie Küffer <b>Téléphone</b> : 021 808 62 26	Le club des Aînés d'Aubonne propose des après-midis jeux (cartes, scrabble) tous les lundis à la salle paroissial d'Aubonne, accompagné d'une collation.
	Gym aînés d'Aubonne (3ème âge)	Marie-Constance Lobo <b>Téléphone et mail</b> : 079 713 71 01, <a href="mailto:marieconstancelobo@gmail.com">marieconstancelobo@gmail.com</a>	Les mercredi 15h-16h
Bougy-Villars	Club de tennis de table CTT Bougy (intergénérationnel)	Denis Vautier <b>Site internet</b> : <a href="http://www.cttbougy.sitew.ch/">http://www.cttbougy.sitew.ch/</a> <b>Téléphone et mail</b> : 078 774 89 93, <a href="mailto:tsuboy19@hotmail.com">tsuboy19@hotmail.com</a>	Les lundis de 17h à 20h
Gimel	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	Marianne Fazan <b>Téléphone et mail</b> : 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a> <b>Flyer</b> : <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a>	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous, tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.
Mollens	Yoga	Marjolaine Fleury <b>Site internet</b> : <a href="https://yoga-stpex.ch/">https://yoga-stpex.ch/</a> <b>Téléphone</b> : 079 347 51 16	Les jeudis de 9h30 à 10h30

Saubraz	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	Marianne Fazan <b>Téléphone et mail</b> : 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a> <b>Flyer</b> : <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a>	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous, tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.
St-Oyens	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	Cg. Ci-dessus	Cf. ci-dessus
<b>Région Cossonay</b>			
Chevilly	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	Regula Auberson <b>Téléphone et mail</b> : 021 866 61 72, <a href="mailto:r.jm.auberson@bluewin.ch">r.jm.auberson@bluewin.ch</a>	Le Groupe des Aînés de La Sarraz et environs est ouvert à toutes les personnes qui ont envie de partager un moment convivial.
Eclépens	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
Ferreyres	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
La Sarraz	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
Mont-la-Ville	Fil d'argent	Lisette Rüchty <b>Téléphone et mail</b> : 021 864 54 49, <a href="mailto:lisette.ruchty@bluewin.ch">lisette.ruchty@bluewin.ch</a>	Le groupe Fil d'Argent compte une centaine de membres potentiels pour une vingtaines d'actifs. Il propose des repas, animations, jeux et spectacles musicaux.

Montricher	Montraid'Union	Jean-Michel Lüthi <b>Site internet :</b> <a href="http://www.montraidunion.ch">http://www.montraidunion.ch</a> <b>Téléphone et mail :</b> 021 809 56 31 et 076 568 56 31, <a href="mailto:jml.56@bluewin.ch">jml.56-@bluewin.ch</a>	Montraid'union a cherché dès 2014 à offrir des opportunités d'échanges entre seniors, ainsi que des occasions de liens intergénérationnels. Actuellement, les membres et participants viennent principalement de Montricher.
Orny	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	Regula Auberson <b>Téléphone et mail :</b> 021/866.61.72, <a href="mailto:r.im.auberson@bluewin.ch">r.im.auberson@bluewin.ch</a>	Le Groupe des Aînés de La Sarraz et environs est ouvert à toutes les personnes qui ont envie de partager un moment convivial.
Pompaples	Groupe des Aînés de la Sarraz et environ	cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
<b>Région Gland</b>			
Arzier-Le Muids	Soleil d'Automne	Anita Martin <b>Téléphone et mail :</b> 022 366 26 66, 079 219 07 67, <a href="mailto:soleil.dautomne@arzier.ch">soleil.dautomne@arzier.ch</a>	Soleil d'Automne est un club ouvert aux aînés dès l'âge de 60 ans et à leurs conjoints même plus jeunes. Son but est d'organiser des loisirs pour lutter contre les effets de la solitude. L'accent est porté sur l'amitié et la solidarité.
	Yoga senior	Gabriela Zimmermann <b>Site internet :</b> <a href="https://gabriela-yoga.ch/">https://gabriela-yoga.ch/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 078 971 18 50, <a href="mailto:gabriela@yoga-arzier.ch">gabriela@yoga-arzier.ch</a>	Le jeudis de 10h à 11h
Duillier	Pilates	Marilu Edder <b>Téléphone et mail :</b> 078 689 37 86, <a href="mailto:mariluna26@bluewin.ch">mariluna26@bluewin.ch</a>	Des exercices qui travaillent le corps et les muscles profonds tout en améliorant la souplesse, la concentration et le contrôle de la respiration. Cela apporte des effets bénéfiques sur la santé. Les mercredis de 18h15 à 19h05.

Genolier	Le cercle des Tillots (ouvert aux aîné.e.s d'autres communes)	Catherine Bernasconi-Franchet <b>Site internet :</b> <a href="https://www.tillots.ch/">https://www.tillots.ch/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 079 914 45 38, <a href="mailto:cercledestillots@gmail.com">cercledestillots@gmail.com</a>	Convaincu de l'importance des liens sociaux pour la santé et le «bien vivre ensemble», c'est avec enthousiasme que le comité du Cercle des Tillots organise des occasions de rencontres régulières, familiales et proches dans le but de susciter la convivialité, la solidarité et l'entraide afin de permettre aux Seniors de tous les âges, d'ici et d'ailleurs, de savourer la vie et de rester dans le coup !
	Yoga senior	Gabriela Zimmermann <b>Site internet :</b> <a href="https://gabriela-yoga.ch/">https://gabriela-yoga.ch/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 078 971 18 50, <a href="mailto:gabriela@yoga-arzier.ch">gabriela@yoga-arzier.ch</a>	Les jeudis de 18h à 19h
Gland	VIVAG (pour les aîné.e.s de Gland)	Roland Wolf <b>Site internet :</b> <a href="https://www.vivag.ch/">https://www.vivag.ch/</a> <b>Mail:</b> <a href="mailto:rwolf@bluewin.ch">rwolf@bluewin.ch</a>	Le but actuel du comité est d'avoir du plaisir à faire plaisir. Peuvent être membre de VIVAG les seniors habitant la commune de Gland, quelle que soit leur nationalité. Sont considérés comme « seniors » toutes personnes de 55 ans et plus.
<b>Région Morges</b>			
Denges	Soleil d'Automne	Corinne Borboen <b>Téléphone :</b> 021 701 57 74	L'organisation Soleil d'Automne s'adresse aux gens du troisième âge. Un groupe de bénévoles leur organise des activités (après-midis jeux, accueil de groupes de musique) et des sorties.
Echandens	Soleil d'Automne	cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
Echichens	Groupe senior de la société de gymnastique d'Echichens	Eliane Felix <b>Site internet :</b> <a href="http://gym-echichens.github.io/">http://gym-echichens.github.io/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 079 266 18 90, <a href="mailto:cega.felix@outlook.com">cega.felix@outlook.com</a>	Les lundis de 16h à 17h

Morges	Gym douce seniors	Daniela Samorè <b>Site internet :</b> <a href="https://gym-shiatsu.ch/">https://gym-shiatsu.ch/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 076 434 97 23, <a href="mailto:danisamo@yahoo.com">danisamo@yahoo.com</a>	La gym permet de bouger dans une ambiance sympathique et joyeuse, de préserver l'autonomie en restant actif, en forme, d'effectuer les gestes quotidiens plus facilement et de garder des contacts sociaux. Le cours prévoit un échauffement en musique, des exercices de tonification, coordination et un retour au calme avec de l'étirement musculaire. Les jeudis de 9h30 à 10h30.
	Gym très douce seniors	Daniela Samorè <b>Site internet :</b> <a href="https://gym-shiatsu.ch/">https://gym-shiatsu.ch/</a> <b>Téléphone et mail :</b> 076 434 97 23, <a href="mailto:danisamo@yahoo.com">danisamo@yahoo.com</a>	La gym permet de bouger dans une ambiance sympathique et joyeuse, de préserver l'autonomie en restant actif, en forme, d'effectuer les gestes quotidiens plus facilement et de garder des contacts sociaux. Le cours prévoit un échauffement en musique, des exercices de tonification, coordination et un retour au calme avec de l'étirement musculaire. Les jeudis de 11h30 à 12h.
	Gym de Prelionnaz	Marie-Constance Lobo <b>Téléphone et mail :</b> 079 713 71 01, <a href="mailto:marieconstancelobo@gmail.com">marieconstancelobo@gmail.com</a>	Les mardis de 9h à 10h
Préverenges	Dames anti-stress	Monique Devolz <b>Téléphone :</b> 079 462 74 86 <b>Site internet :</b> <a href="https://gym-preverenges.ch/contact-2/">https://gym-preverenges.ch/contact-2/</a>	Gym en musique, gym douce, step, fitness, stretching. Les mardis de 20h à 21h30.
	Dames Déesses Maintien	Cf. ci-dessus	Gym de maintien, gym douce, assouplissement, jeux, stretching, fitness. Les mardis de 18h30 à 19h30.
	Hommes (intergénérationnel)	Cf. ci-dessus	Basket, volley, badminton, unihockey, athlétisme. Ambiance très amicale. Les lundis de 20h15 à 22h.
	Qi Gong, gym chinoise	Cf. ci-dessus	Cet art de santé allie respiration, concentration et mouvements lents. Nous exerçons des exercices simples et doux, permettant de travailler toute la

			mobilité du corps, la souplesse, le calme et la maîtrise de soi. Les mercredis de 18h30 à 19h30.
Vufflens-le-Château	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens le Château, Yens)	Elianne Crottaz <b>Téléphone et mail</b> : 021/801.22.63, <a href="mailto:eliannecrottaz@gmail.com">eliannecrottaz@gmail.com</a>	Vous êtes à la retraite et avez du temps libre ! Rejoignez-nous à la salle villageoise de Lussy. Vous serez en compagnie des Seniors de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens-le-Château et Yens pour passer un bon après-midi. Nous nous retrouvons généralement le dernier mercredi du mois où diverses activités et animations sont proposées.
<b>Région Nyon</b>			
Eysins	Gym senior mixte	Jillian Bircher <b>Téléphone et mail</b> : 022 361 74 86, <a href="mailto:jillbircher@bluewin.ch">jillbircher@bluewin.ch</a>	Les mardis de 18h à 19h
Nyon	Seniors Nyon (pour la aîné.e.s de Nyon)	<b>Site internet</b> : <a href="https://www.nyon.ch/participer/seniors-nyon/">https://www.nyon.ch/participer/seniors-nyon/</a> <b>Téléphone et mail</b> : 079 368 88 39, <a href="mailto:info@seniorsnyon.ch">info@seniorsnyon.ch</a>	Fondée en juin 2021, l'association Seniors Nyon regroupe des seniors souhaitant s'impliquer à Nyon. Ils proposent et mettent en place des activités et des moments de rencontres et jouent le rôle d'intermédiaires avec l'administration communale.
Prangins	Les Prangym's	Liliane Gavillet <b>Téléphone et mail</b> : 079 517 68 38, 022 361 78 25, <a href="mailto:liliagav@bluewin.ch">liliagav@bluewin.ch</a> <b>Site internet</b> : <a href="https://prangins.ch/companies/126/199/Prangym-s/">https://prangins.ch/companies/126/199/Prangym-s/</a>	Les mardis de 15h à 16h

Région Rolle			
Bassins	Aquagym	Beatriz Tanari <b>Site internet:</b> <a href="http://www.beafitness.ch">www.beafitness.ch</a> <b>Téléphone :</b> 079 547 33 28	Activité très complète qui modèle le corps et améliore la condition physique, ses avantages par rapport aux activités terrestres ne sont pas négligeables. Dans l'eau, le corps est plus léger et la pression de celle-ci élimine tout risque de choc et minimise le risque de courbatures et claquages. Ce cours est accessible à tout le monde et est adapté tant pour les non-nageurs que pour les personnes ayant des problèmes de dos, hanche, genoux ou encore avec du surpoids. Les lundis de mai à septembre, de 14h à 15h.
Essertines-sur-Rolle	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	Marianne Fazan <b>Téléphone et mail :</b> 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a> <b>Flyer :</b> <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a>	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous, tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.
Le Vaud	Jeudi après-midi des Aînés (ouvert aux aîné.e.s d'autres communes)	Annick Steimer <b>Téléphone et mail :</b> 022 366 03 24, <a href="mailto:residence@levaud.ch">residence@levaud.ch</a>	Vous souhaitez partager un moment, tisser des liens, écouter une conférence ou un récit, participer à des ateliers, regarder un documentaire, jouer à des jeux de société, alors soyez les bienvenus. L'équipe de la Résidence Christinet vous proposera les jeudis après-midis de chaque mois différentes thématiques. Libre à vous de vous joindre à elle.
	Pilates	Marilu Edder <b>Téléphone et mail :</b> 078 689 37 86, <a href="mailto:mariluna26@bluewin.ch">mariluna26@bluewin.ch</a>	Des exercices qui travaillent le corps et les muscles profonds tout en améliorant la souplesse, la concentration et le contrôle de la respiration. Cela apporte des effets bénéfiques sur la santé. Les mardis de 18h30 à 19h20.
Longirod	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-	Marianne Fazan	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous,

	George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	<p><b>Téléphone et mail</b> : 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a></p> <p><b>Flyer</b> : <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a></p>	tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.
Luins	Pilates (intergénérationnel)	<p>Beatriz Tanari</p> <p><b>Site internet</b> : <a href="http://www.beafitness.ch">www.beafitness.ch</a></p> <p><b>Téléphone</b> : 079 547 33 28</p>	La méthode « Pilates » a pour objectif de développer les muscles profonds. Cette méthode est un mélange de force, d'étirements, d'équilibre et de respiration. Les exercices sont doux mais très efficaces, sans mouvements brusques ni choc d'impact au sol. Ce cours est adapté à toutes et tous, quel que soit votre âge et votre condition physique. Les lundis de 18h à 19h, les mardis et jeudis de 9h à 10h.
	Tai Chi – Qi Gong	<p>Florence Ursenbacher</p> <p><b>Site internet</b>: <a href="http://www.reflexflo.ch">www.reflexflo.ch</a></p> <p><b>Téléphone et mail</b> : 079 752 51 42, <a href="mailto:fursenbacher@gmail.com">fursenbacher@gmail.com</a></p>	Qi Gong - le souffle, essence de Vie, en mouvement : Entraîner le souffle, fortifier votre corps global ! Ancrage et équilibre ! Doux et tonique à la fois, la pratique du Qi Gong harmonise organes et respiration. Notre santé a été mise à l'épreuve, c'est l'heure de tonifier votre souffle, vos organes, votre énergie et renforcer votre immunité. Les mouvements sont doux, nous ralentirons pour mieux sentir notre énergie et notre corps. Ouvert à tous, intergénérationnel, Bienvenue à Luins en Qi Gong ! Les mercredis de 18h30 à 19h30.
Marchissy	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	<p>Marianne Fazan</p> <p><b>Téléphone et mail</b> : 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a></p> <p><b>Flyer</b> : <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a></p>	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous, tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.

	Pilates	Marilu Edder <b>Téléphone et mail</b> : 078 689 37 86, <a href="mailto:mariluna26@bluewin.ch">mariluna26@bluewin.ch</a>	Des exercices qui travaillent le corps et les muscles profonds tout en améliorant la souplesse, la concentration et le contrôle de la respiration. Cela apporte des effets bénéfiques sur la santé. Les mardis de 8h30 à 9h20, et les jeudis de 9h à 9h50.
St-George	Groupe des Aînés de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz, Gimel	Marianne Fazan <b>Téléphone et mail</b> : 079 355 17 43, <a href="mailto:marianne.fazan@bluewin.ch">marianne.fazan@bluewin.ch</a> <b>Flyer</b> : <a href="https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf">https://www.gimel.ch/files/1659515792-aines-activites-programme-2022-2d-semester-44196.pdf</a>	Il n'est pas nécessaire d'être vieux, il suffit d'avoir envie partager quelques rencontres ! Et c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons, vous, tous, de Marchissy, Longirod, St-George, Essertines, St-Oyens, Saubraz et Gimel.
<b>Région St-Prex</b>			
Buchillon	Société de Stretching Mixte d'Etoy-Buchillon (intergénérationnel)	Jean-Marie Vouillamoz <b>Site internet</b> : <a href="http://stretch-mixte.populus.org/">http://stretch-mixte.populus.org/</a> <b>Téléphone et mail</b> : 079 572 52 62, <a href="mailto:j.m.vouillamoz@sefanet.ch">j.m.vouillamoz@sefanet.ch</a>	Les mardis de 20h30 à 21h30
Denens	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens le Château, Yens)	Elianne Crottaz <b>Téléphone et mail</b> : 021/801.22.63, <a href="mailto:eliannecrottaz@gmail.com">eliannecrottaz@gmail.com</a>	Vous êtes à la retraite et avez du temps libre ! Rejoignez-nous à la salle villageoise de Lussy. Vous serez en compagnie des Seniors de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens-le-Château et Yens pour passer un bon après-midi. Nous nous retrouvons généralement le dernier mercredi du mois où diverses activités et animations sont proposées.
Etoy	Société de Stretching Mixte d'Etoy-Buchillon (intergénérationnel)	Jean-Marie Vouillamoz <b>Site internet</b> : <a href="http://stretch-mixte.populus.org/">http://stretch-mixte.populus.org/</a>	Les mardis de 20h30 à 21h30

		<b>Téléphone et mail</b> : 079 572 52 62, <a href="mailto:j.m.vouillamoz@sefanet.ch">j.m.vouillamoz@sefanet.ch</a>	
Lully	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens le Château, Yens)	Elianne Crottaz <b>Téléphone et mail</b> : 021/801.22.63, <a href="mailto:eliannecrottaz@gmail.com">eliannecrottaz@gmail.com</a>	Vous êtes à la retraite et avez du temps libre ! Rejoignez-nous à la salle villageoise de Lussy. Vous serez en compagnie des Seniors de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens-le-Château et Yens pour passer un bon après-midi. Nous nous retrouvons généralement le dernier mercredi du mois où diverses activités et animations sont proposées.
Lussy-sur-Morges	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens le Château, Yens)	Cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
St-Prex	Soleil d'automne (pour les aîné.e.s de St-Prex)	Daniel Pittolaz <b>Téléphone et mail</b> : 078 739 50 44, <a href="mailto:daniel.pittolaz@bluewin.ch">daniel.pittolaz@bluewin.ch</a>	Repas avec animation quelques fois par année.
	Gymnastique mixte Seniors (Association ARC-EN-CIEL)	Danielle Chou <b>Téléphone</b> : 076 317 84 98	ARC-EN-CIEL est une association de Gymnastique mixte Seniors. Le rythme et les capacités de chacun y sont parfaitement respectés. Les cours proposés sont destinés à entretenir une bonne condition physique, par des exercices de mobilité, souplesse, équilibre, coordination, endurance, renforcement musculaire. Ils sont dispensés par 2 monitrices brevetées, dans une ambiance chaleureuse et détendue, le lundi de 16h15 à 17h15.
Tolochenaz	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens le Château, Yens)	Elianne Crottaz <b>Téléphone et mail</b> : 021/801.22.63, <a href="mailto:eliannecrottaz@gmail.com">eliannecrottaz@gmail.com</a>	Vous êtes à la retraite et avez du temps libre ! Rejoignez-nous à la salle villageoise de Lussy. Vous serez en compagnie des Seniors de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vufflens-le-Château et Yens pour passer un bon après-midi. Nous nous retrouvons généralement le dernier mercredi du mois où diverses activités et animations sont proposées.

Villars-sous-Yens	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vuflens le Château, Yens)	Cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
Yens	Brise du Soir (aîné.e.s de Denens, Lully, Lussy, Tolochenaz, Villars-sous-Yens, Vuflens le Château, Yens)	Cf. ci-dessus	cf. ci-dessus
<b>Région Terre-Sainte</b>			
Bogis-Bossey	Gym douce	Sandra Whittle <b>Mail :</b> <a href="mailto:sandra.wh@bluewin.ch">sandra.wh@bluewin.ch</a>	Les mardis de 10h à 11h
Chavannes-de-Bogis	Gym	Sandra Whittle <b>Mail :</b> <a href="mailto:sandra.wh@bluewin.ch">sandra.wh@bluewin.ch</a>	Les jeudis de 19h à 20h, et de 20h15 à 21h15
Chavannes-des-Bois	Yoga	Lea Merazzi <b>Téléphone et mail :</b> 078 638 63 60, <a href="mailto:leamerazzi@yahoo.com">leamerazzi@yahoo.com</a> <b>Flyer :</b> <a href="https://docs.wixstatic.com/ugd/4f64c3_1d4a48f1a9854473a6d9f3e6153ae340.pdf">https://docs.wixstatic.com/ugd/4f64c3_1d4a48f1a9854473a6d9f3e6153ae340.pdf</a>	Le Yoga n'est pas seulement un enchaînement de postures, c'est bien plus l'exploration et la découverte de l'énergie subtile de la vie. Avec le plaisir de la pratique, le yoga procure vitalité et santé, et amène du calme dans nos pensées. Le cours est ouvert à tous (tous les niveaux), et comprend la pratique de postures (asanas), de techniques de respiration (pranayama), de relaxation et de méditation.
Cheserex	Gym stretching (FSG Gingins Chererex)	Jeanette luel <b>Site internet :</b> <a href="http://prd01.fsg-gingins-cheserex.ch/groupes/stretching/">http://prd01.fsg-gingins-cheserex.ch/groupes/stretching/</a>	Ce cours de stretching est destiné à développer l'étirement musculaire ainsi que l'harmonie corporelle. Equilibre entre musculation, étirement et la coordination des mouvements avec une attention particulière pour le dos,

		<b>Téléphone</b> : 079 302 67 40	ce cours se déroule en intérieur et dès les beaux jours en extérieur. Les jeudis de 8h30 à 9h30.
	Gym seniors dames (FSG Gingins Chererex)	Jeanette luel <b>Site internet</b> : <a href="http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupes/seniors/">http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupes/seniors/</a> <b>Téléphone</b> : 079 302 67 40	Ce groupe a pour but essentiel le maintien de la condition physique, tout en y englobant divers engins à mains et des jeux. Dans une excellente ambiance les gymnastes se retrouvent chaque semaine et même en dehors pour diverses activités. Les lundis de 18h45 à 19h45.
Commugny	Gym fit	Lotti Thevoz <b>Téléphone et mail</b> : 022 776 19 77, <a href="mailto:lotti.thevoz@hotmail.fr">lotti.thevoz@hotmail.fr</a>	La Gym-Fit est une gymnastique visant à renforcer la musculature, mobiliser les articulations et maintenir la souplesse. Les lundis de 19h à 19h50.
Crans	Gym des Aînés	Mady Python <b>Téléphone</b> : 022 776 28 21	Les lundis après-midi
Founex	Gymnastique senior Founex	Beata Bidawid <b>Téléphone et mail</b> : 079 707 57 46, <a href="mailto:bidawidb@gmail.com">bidawidb@gmail.com</a>	Envie de bouger en douceur ? Travailler vos muscles ? Améliorer votre condition physique ? Perfectionner la coordination et l'équilibre ? Augmenter votre capacité de concentration ? ... et de passer un moment de bien-être en toute convivialité ? Les jeudis de 9h30 à 10h30.
	Gym soft	Lotti Thevoz <b>Téléphone et mail</b> : 022 776 19 77, <a href="mailto:lotti.thevoz@hotmail.fr">lotti.thevoz@hotmail.fr</a>	La Gym-Soft vous propose quant à elle des exercices réalisés à allure modérée, favorisant le relâchement des tensions musculaires et améliorant la souplesse et l'équilibre. Les mardis de 9h à 9h50, de 10h à 10h50, de 14h à 14h50 et de 15h à 15h50.
	Gym fit	Lotti Thevoz <b>Téléphone et mail</b> : 022 776 19 77, <a href="mailto:lotti.thevoz@hotmail.fr">lotti.thevoz@hotmail.fr</a>	La Gym-Fit est une gymnastique visant à renforcer la musculature, mobiliser les articulations et maintenir la souplesse. Les vendredis de 9h à 10h.
	Qi Gong	MaDe Qi	Cours de Qi Gong, une gymnastique chinoise de santé pour un équilibre du Corps et de l'Esprit revitalisant notre énergie interne pour vivre chaque

		<p><b>Site internet :</b> <a href="https://madeqich.wixsite.com/madeqich/home">https://madeqich.wixsite.com/madeqich/home</a> <b>Téléphone et mail :</b> 079 942 19 11, <a href="mailto:madeqich@gmail.com">madeqich@gmail.com</a></p>	<p>jour en harmonie avec soi-même et son environnement au fil des saisons. Les mardis de 17h30 à 18h30.</p>
Gingins	Gym stretching (FSG Gingins Chererex)	<p>Jeanette luel <b>Site internet :</b> <a href="http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupe/stretching/">http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupe/stretching/</a> <b>Téléphone :</b> 079 302 67 40</p>	<p>Ce cours de stretching est destiné à développer l'étirement musculaire ainsi que l'harmonie corporelle. Equilibre entre musculation, étirement et la coordination des mouvements avec une attention particulière pour le dos, ce cours se déroule en intérieur et dès les beaux jours en extérieur. Les jeudis de 8h30 à 9h30.</p>
	Gym seniors dames (FSG Gingins Chererex)	<p>Jeanette luel <b>Site internet :</b> <a href="http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupe/seniors/">http://prd01.fsg-gingins-chererex.ch/groupe/seniors/</a> <b>Téléphone :</b> 079 302 67 40</p>	<p>Ce groupe a pour but essentiel le maintien de la condition physique, tout en y englobant divers engins à mains et des jeux. Dans une excellente ambiance les gymnastes se retrouvent chaque semaine et même en dehors pour diverses activités. Les lundis de 18h45 à 19h45.</p>

Vous cherchez un **chœur** ? Consultez les sites internet suivant qui répertorient les chœurs du canton de Vaud :

- <https://www.choeur.ch/carte-des-choeurs1.html>
- <https://www.acj-suisse.ch/home/110-2/>

Vous cherchez un club de **pétanque** ? Consultez le site internet de l'Association Vaudoise de Pétanque qui répertorie les clubs de pétanques du canton de Vaud : <http://www.petanque-avp.ch/HTML/clubs.php>

Vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez ? Consultez d'autres **inventaires régionaux** :

- <https://infoseniorsvaud.ch/>
- <https://www.pucealoreille.ch/fr/>