

ClubMag

Autonne-hiver 2022 | n° 8

magazine des membres Club Pro Senectute Vaud

CONSEILS

**Vingt astuces pour
petit budget**

ÉVASION

**Seniors et
paysages :
Château d'Œx**

DOSSIER

**Seniors :
de plus en plus
connectés**



www.vd.prosenectute.ch



**CHF 50
OFFERTS***

RP Jeune

Un revenu pour réaliser ses rêves

Un cadeau à part: une solution d'épargne simple et flexible.

Avec RP Jeune, vous déterminez la fréquence et le montant des versements. Retraites Populaires les enrichit d'intérêts. À l'âge convenu, il appartiendra au jeune de choisir entre le versement d'un capital ou de rentes limitées dans le temps pour mener à bien ses premiers projets !



Scannez le code
pour accéder à notre
exemple de calcul

Contactez-nous

www.retraitespopulaires.ch/jeune
021 348 26 26

* Si vous optez pour RP Jeune, Retraites Populaires vous offre une participation de CHF 50 pour tout versement initial d'un montant égal ou supérieur à CHF 200.



**Retraites
Populaires**

LE DOSSIER

Seniors : de plus en plus connectés 4

ÉVASION

Seniors et paysages : Château-d'Œx 13

SANTÉ

Les appareils auditifs limitent les problèmes cognitifs 16

CONSEILS

Vingt astuces pour petit budget 18

SANTÉ

Ces objets qui veulent vous motiver à bouger plus 20

PORTRAIT

Étienne Krähenbühl, un artiste explorateur de la matière 24

GASTRONOMIE

Saveurs tessinoises 26

LA VIE DU CLUB

Rabais, événements et offres 28

Pour faciliter la lecture de cette publication, nous avons renoncé à féminiser les expressions désignant des personnes, des fonctions ou des professions. Mais il va de soi que même formulés au masculin, ces termes s'appliquent aux deux sexes.

Impressum

Édition

Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21, club@vd.prosenectute.ch

Conception, rédaction et coordination

Charlotte Christeler, Mehregan Joseph,
Pro Senectute Vaud et la collaboration
d'Isabelle Jaccaud, Vincent Pécelet ainsi
qu'Odile Pollard et Jane-Marie Nussbaumer

Régie des annonces

Urbanic Régie publicitaire,
av. Edouard-Dapples 54, 1006 Lausanne
079 278 05 94, info@urbanic.ch

Mise en page et graphisme

DidWeDo, Lausanne

Impression

Cornaz impressions-emballages SA,
Yverdon-les-Bains

Édito



Les canaux de communication numériques sont de plus en plus sollicités par les retraités. Si certains sont à l'aise, la tâche est plus ardue pour d'autres lorsqu'il s'agit de prendre un ticket de bus, consulter des horaires de train ou accéder à des services en ligne; certaines personnes se retrouvent ainsi régulièrement démunies ou bloquées lorsqu'elles souhaitent ou doivent procéder à une opération particulière.

Car si le recul de la fracture numérique, qui se situe actuellement aux alentours de 80 ans, est une bonne nouvelle en soi, les seniors connectés ne maîtrisent pas nécessairement les subtilités des divers outils, en particulier lorsqu'ils se retrouvent confrontés à des difficultés.

Malgré tout, le smartphone, l'ordinateur et la tablette restent pour beaucoup de retraités des moyens de rester en lien avec leur entourage parfois lointain (particulièrement durant la pandémie de Covid-19) et intégrés à la société. C'est pourquoi, le digital et l'accompagnement des personnes non connectés font partie intégrante de notre action, comme vous pourrez le constater dans les pages qui suivent.

En plus de ce dossier, plusieurs articles remplis de bonnes idées et de conseils pratiques vous permettront de vous évader, avec les pieds en vous promenant dans la magnifique région de Château-d'Œx ou avec la tête en faisant connaissance avec le talentueux sculpteur Étienne Krähenbühl. Ce sera aussi l'occasion de vous familiariser avec les avantages des outils connectés dans la pratique d'une activité physique, mais aussi de vous rappeler les nombreux avantages qui vous sont offerts en tant que membres de notre club.

Bref, de multiples découvertes sont au menu de ce huitième numéro du ClubMag, à lire et à partager sans modération !

Bonne lecture !

Tristan Gratier
Directeur Pro Senectute Vaud

Au service des personnes âgées depuis plus de 100 ans !

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique dont la mission est de contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes en âge de retraite. Elle emploie plus de 100 collaborateurs et peut compter sur le soutien de plus de 500 bénévoles et auxiliaires pour offrir des prestations de qualité aux seniors vaudois.

Pour en savoir plus sur notre organisation : vd.prosenectute.ch

LE DOSSIER

Seniors : de plus en plus connectés

Par Isabelle Jaccaud

Le numérique séduit de plus en plus les seniors : une étude suisse l'a constaté. C'est une bonne nouvelle et l'évolution est rapide. La fracture numérique s'est déplacée et se situe désormais à 80 ans. Mais pas question de se reposer sur ses lauriers. Pro Senectute Vaud pense à ceux qui restent déconnectés ou se sentent désarmés face à la dématérialisation des services, et propose diverses solutions.



Les seniors de 65 ans et plus ont bien compris et intégré à leur vie quotidienne les avantages de l'offre numérique. Aujourd'hui, 74% des seniors sont en ligne. En utilisant WhatsApp, Zoom ou Skype, les jeunes seniors n'ont même rien à envier à la population plus jeune dans l'utilisation des nouvelles technologies de la communication. La fracture numérique s'est déplacée et se situe désormais à 80 ans. C'est la conclusion de l'étude « Digital Seniors 2020 » de Pro Senectute Suisse, réalisée par le Centre de gérontologie de l'Université de Zurich.

Plus d'indépendance

Depuis 2015, l'utilisation de l'internet mobile a plus que doublé. Les personnes âgées non connectées sont désormais clairement minoritaires. L'univers numérique suscite clairement de l'intérêt chez la génération des 65 ans et plus. Les seniors ayant des affinités avec la technologie se sentent plus indépendants et autonomes grâce à internet.

Deux problèmes

Les non-internautes s'y intéressent de plus en plus, mais reculent devant les obstacles techniques. Ils souhaiteraient recevoir davantage de soutien pour apprendre et utiliser les applications. Autre sujet de préoccupation : pendant la pandémie, les seniors ont apprécié les avantages des nouvelles technologies qui leur ont permis de garder des liens sociaux. Mais la disparition progressive de services physiques, de guichets, d'automates à billets (dans les transports publics, l'administration, les banques), peut être source d'angoisse et d'isolement. Et c'est là qu'intervient Pro Senectute Vaud, avec une jolie panoplie de cours et de soutien adapté à différentes situations. Tour d'horizon au pays du digital, un univers à découvrir pas à pas.

Un internaute averti en vaut deux

On trouve de tout sur internet. Et hélas aussi des arnaques et des escroqueries. Pro Senectute Vaud a organisé des conférences sur les risques d'internet en enseignant aux participants à se méfier.

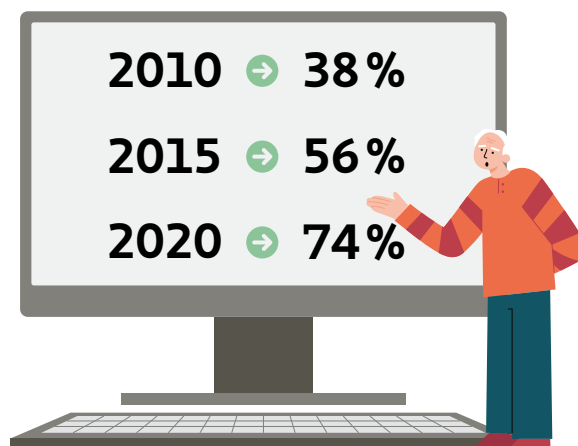
Parmi les réflexes à avoir, il faut faire preuve de bon sens face à des situations inédites.

- Ne rien faire dans la précipitation.
- Ne pas cliquer sur un lien dont on n'est pas sûr.
- Ne jamais dévoiler ses mots de passe.
- Ne pas hésiter à prendre contact avec la police en cas de doutes.

Des informations actualisées se trouvent sur le site www.police.ch où l'on peut s'inscrire à la newsletter pour être au courant des dernières arnaques sur internet.

Utilisation d'internet

En 10 ans, le nombre d'internautes de plus de 65 ans a presque doublé en Suisse.



BONS PLANS NUMÉRIQUES

Des coups de pouce pour mieux maîtriser son ordinateur ou son smartphone.

QR et Twint

Je reconnais et j'utilise les QR Codes ; j'installe et j'utilise Twint pour payer : le site de Générations propose une série de cours sur le numérique et une brochure à télécharger pour en savoir plus.

www.generations-plus.ch
021 321 14 21

Où surfer

Dans toutes les bibliothèques du réseau de Lausanne à l'exception de Chailly, vous pouvez utiliser les postes internet publics pour surfer, accéder à votre messagerie ou faire des travaux bureautiques. Accès gratuit, mais impressions payantes. Session de 1 heure par jour.

Permanence de Nyon

Une permanence organisée par la Commune permet de trouver des réponses notamment aux questions d'informatique et de smartphone. Tous les 2^e et 4^e jeudis du mois, de 14 h à 15 h 30, à la Maison de quartier de la Redoute (ch. de la Redoute 12).

info@seniorsnyon.ch
079 368 88 39

Être & rester mobile

Une plateforme riche en conseils pour aider les seniors à conserver et étendre leur mobilité grâce aux transports publics. Prochain cours Mobile CFF, le 21 novembre 2022 à Lausanne. Pour découvrir toutes les possibilités de l'appli CFF. **Gratuit, inscription sur mobilsein-mobilbleiben.ch/fr/ ou au 021 646 17 21**

Bienvenue dans le monde digital

« Nous avons multiplié les canaux pour faciliter la transition numérique », commente Karine Tassin, responsable information et bénévolat chez Pro Senectute Vaud. « Conférences, permanence, formation à domicile : il nous semble important qu'une personne puisse circuler entre les différentes offres. Les conférences sont la porte d'entrée dans l'institution. En allant à la permanence, le senior peut nouer des contacts. Et puis prendre un cours privé chez lui pour un problème personnel, en ayant parfois fait la connaissance de la personne référente lors d'une permanence. » Toutes ces étapes créent du lien.



Approche à la carte

La responsable raconte : « C'est en janvier 2019 que la nouvelle formule des cours privés d'informatique à domicile a vu le jour. Un pari gagnant pour Pro Senectute Vaud au vu des statistiques. Jusqu'alors, pendant 20 ans, les cours étaient donnés en petits groupes (entre 3 et 5 personnes) par des formateurs bénévoles en informatique.

Après évaluation, nous avons décidé, devant les demandes spécifiques des utilisateurs, de proposer une approche plus à la carte, avec les cours privés à domicile. En nous rendant chez la personne, nous créons une relation de confiance, en face à face, et le senior garde ses repères, son ordinateur, son matériel, ses câblages. Le but est de favoriser une plus grande autonomie des seniors avec le numérique. Notre objectif est d'accompagner, de rassurer et de donner envie.

Des partenaires à l'écoute

Pour répondre aux demandes des seniors, Pro Senectute Vaud dispose d'une plateforme de six partenaires, répartis sur toutes les régions du canton. Ces partenaires indépendants disposent, outre leurs connaissances dans le domaine numérique, de compétences sociales et relationnelles, et sont à même de répondre aux questions les plus courantes des seniors et de résoudre des problèmes génériques.

Accompagner les utilisateurs

Les MBC (Transports de la région Morges Bière Cossonay) vont supprimer leurs guichets prochainement. La responsable information Karine Tassin constate : « Le privé est aussi de plus en plus sensible aux conséquences de ce genre de décision sur les personnes âgées. Une fois la décision prise, les MBC nous ont sollicités et nous allons mettre en place des ateliers et travailler avec un partenaire pour accompagner les utilisateurs durant ce changement ; même si nous sommes favorables aux deux modes, prendre son billet par internet ou au guichet/automate. »

Pour Karine Tassin, le digital est partout. Payer par e-banking nécessiterait aussi un accompagnement individualisé ponctuel pour atteindre l'autonomie, avec un accent sur la sécurité. Un projet est en train de voir le jour pour accompagner ponctuellement les seniors au niveau administratif et financier.



Le but est de favoriser une plus grande autonomie des seniors avec le numérique.

Permanence : Mieux utiliser son smartphone

Dans une société où le digital est devenu incontournable, les seniors doivent sans cesse faire preuve de souplesse et d'adaptation, en se familiarisant avec les outils numériques.

Toutefois, être connecté n'est pas toujours suffisant puisque des personnes se retrouvent régulièrement démunies lorsqu'elles souhaitent procéder à une opération particulière. « Nos collaborateurs de terrain ont été particulièrement sollicités dans le cadre de la prise de rendez-vous en ligne pour la vaccination contre le Covid-19. Les seniors ont aussi subi de petits blocages, alors qu'ils voulaient skyper avec leurs petits-enfants pendant le confinement. Des soucis qui ne nécessitent pas de prendre un cours, mais plutôt un accompagnement individualisé. D'où la création des permanences numériques fin 2021, pour régler un problème sur son téléphone », explique Véronique Garcia.



Les permanences numériques

Gratuits, sans inscription, ces événements sont l'occasion de poser des questions et de recevoir des conseils personnalisés et d'être épaulé dans le monde du numérique. Les permanences se déroulent durant 3h sur une demi-journée. L'événement crée des contacts et favorise l'entraide.

Prochaines dates

29 septembre à Le Vaud
11 octobre à Lausanne
13 octobre, Le Lieu
27 octobre à Le Vaud
4 novembre à Ecublens
17 novembre à Morges
24 novembre à Le Vaud
25 novembre à Lausanne
28 novembre à L'Abbaye
22 décembre à Le Vaud

Horaires, dates et lieux à venir sur
www.vd.prosenectute.ch ou auprès
de notre réception au **021 646 17 21**

Permanences spéciales « Application mobile des Transports de la région Morges Bière Cossonay (MBC) »

29 septembre à Morges
7 décembre à Bière

« Le smartphone est devenu un outil de communication dans la vie quotidienne. »

Véronique Garcia, responsable Action sociale régionale à Pro Senectute Vaud

PUBLICITÉ

Signal de Bougy
PARC PRÉ VERT

UN COIN DE PARADIS ENTRE GENÈVE ET LAUSANNE

signaldebougy.ch

Elle donne des cours et aime ces moments

Lisa Roggero est l'une des partenaires qui collaborent avec Pro Senectute Vaud et donne des cours privés d'informatique. Elle se souvient: «J'ai commencé en 2015 comme bénévole lors des cours collectifs d'alors. Nous avons arrêté, car les niveaux étaient très différents: une personne venait avec son iPhone installé, avec des comptes et une question précise alors qu'une autre arrivait avec le smartphone encore dans la boîte et désirait juste apprendre à envoyer un SMS.»

Depuis 4 ans, elle donne des cours individuels à domicile. Pro Senectute Vaud lui adresse les personnes qui habitent dans sa région (Lausanne – Lavaux). Lisa Roggero se déplace pour donner son cours, ou plutôt être à l'écoute et répondre aux demandes de la personne âgée. Lisa Roggero vient du domaine bancaire, mais elle est aussi monitrice de gym et donc à l'aise avec les seniors. Elle sait leur parler avec pédagogie loin de tout jargon informatique.

Qui prend des cours ?

Lors des cours privés, des questions sur tous les appareils sont acceptées: du smartphone à la tablette, en passant par le PC ou le Mac, voire la TV. Elle répond aux questions variées, comment acheter un ticket de bus? Comment payer son parking avec une application? Le spectre est large. Certaines demandes tendent juste à apprendre à envoyer des SMS ou supprimer des photos. La majorité des questions portent sur les téléphones portables. 80% des demandes émanent de femmes. Quant à l'âge, la palette est large, avec même une dame de 92 ans!

« Dès le premier contact, que ce soit au téléphone ou en ouvrant la porte, nous nous efforçons de rassurer. »

Lisa Roggero

Souvent j'entends: «il faudra avoir de la patience avec moi, je ne suis pas douée», mais nous les rassurons: nous, les intervenants, sommes à leur service, à leur écoute. De temps en temps, j'ai une demande de conseils sur le choix d'un téléphone. Souvent il y a la pression des enfants ou d'amis pour prendre le même appareil qu'eux, alors qu'il faut surtout savoir comment la personne va utiliser son téléphone. Si c'est juste pour être atteignable, un iPhone c'est du luxe.»

Il y a des appareils avec des touches, qui sont bon marché, et qui peuvent être tout à fait adaptés à telle personne. J'ai plusieurs appareils pour les lui montrer, qu'elle les prenne en main. Il m'arrive aussi d'accompagner une personne au magasin pour acheter un téléphone adapté. Une personne avait acheté un smartphone avec une grande capacité de mémoire alors qu'elle n'avait que 50 photos. «C'est malheureux!», se navre-t-elle.

Paiements digitaux

Depuis l'arrivée du code QR sur les bulletins de versement, la demande concernant les paiements numériques via ordinateur ou smartphone augmente très régulièrement. Selon la partenaire, «Le code QR fait un peu peur. Ainsi que le problème de la sécurité. Quand je leur explique que la première chose à faire pour eux, c'est d'aller à la banque réclamer un accès, je sens bien une hésitation. Il faut expliquer que cette démarche, c'est pour la sécurité, ils sont les seuls à pouvoir demander un accès à leur compte.»



Que choisir ?

J'ai juste une simple question

je m'adresse à la permanence, sans inscription, où j'aurai un-e intervenant-e qui me répond en 15-20 min. Gratuit. Horaire et lieux sur vd.prosenectute.ch ou au **021 646 17 21**.

J'ai plusieurs questions

je m'inscris à un cours privé. Le partenaire se déplace chez moi, pour répondre à mes questions pendant une heure.

Tarif senior: CHF 90.- pour 90 min. + déplacement

BONS PLANS VIE QUOTIDIENNE

Les applis sympas et gratuites qui vont vite devenir vos alliées. À télécharger sur votre smartphone depuis App Store et Google Play.

Précieux listing

Faiseurs de secret: tel est le nom de cette appli mise à jour régulièrement par Georges Delaloye. Chaque soigneur est répertorié selon ses spécialités, de la verrue, aux brûlures, en passant par la goutte et l'eczéma. Pratique à avoir sur soi.

Y a urgence

Urgences: cette application permet d'un coup d'œil de voir l'état d'encombrement de près de 40 services d'urgence des hôpitaux et permanences du canton. Et de se diriger ainsi plutôt à tel centre médical signalé en vert qu'au CHUV signalé en rouge, par exemple.

J'aime la nature

PeakFinder: une appli sympa pour reconnaître les sommets environnants. Du Mont Everest jusqu'à la petite colline du coin, 950 000 sommets sont répertoriés. Gratuit.
www.peakfinder.org/fr

Seek: qui est incollable sur le nom des plantes, des fleurs, des papillons et autres animaux? C'est l'appli Seek.

BirdNet: l'appli pour reconnaître tous les oiseaux. Ils sont identifiés grâce à leur chant.

Des recettes

Betty Bossi: cheesecake, moules au vin blanc ou chili con carne? Toutes les recettes sous la main en un ou deux clics, c'est pratique! L'appli signée Betty Bossi permet de retrouver la recette souhaitée très rapidement.

Ludique

Sutom (Motus à l'envers!): le jeu de mots qui fait fureur. Chaque jour un nouveau mot à découvrir.

Nouvelles du monde

Teletext: plus besoin d'allumer la télé pour trouver les dernières nouvelles en Suisse et dans le monde.

Pluie ou pas?

RainToday: une appli ultra précise, qui informe s'il va pleuvoir dans son quartier dans l'heure qui suit uniquement. À consulter avant de promener le chien ou arroser le jardin!

PUBLICITÉ

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



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

neolife
entendre
tout simplement

Plus que des mots, un profond désir de bien servir

Est-ce que vous aussi vous savez quel sentiment procure une activité accomplie avec passion? Quelqu'un a dit : « ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait ». C'est bien juste et pour ce faire, il faut savoir mettre du cœur dans ce que l'on entreprend.

Quelles sont les particularités de notre service ?

Nous vous offrons la possibilité de tester et essayer, sans engagement, les appareils auditifs des plus grandes marques. Avec notre service auditif à domicile, nous vous offrons dans votre environnement, un accompagnement personnalisé. En plus du conseil et de la vente d'appareil auditifs et accessoires, nous prenons soin des réglages, de l'entretien, du dépannage et des petites réparations ainsi que de tout le suivi administratif.

Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

Aider, accompagner et re(-)voir des sourires se dessiner à la perception d'un son parfait. Nous allons à la rencontre de nos patients dans leur environnement et nous sommes toujours accueillis avec gentillesse. Pour Neolife, le service à la personne s'inscrit dans la durée, le respect et la bienveillance.

C'est pour cela que nous aimons notre métier !



À PROPOS DE NEOLIFE

Neolife a été fondée en 2015 par Marie-Aurore Rochat-Smeyers, audioprothésiste diplômée avec plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de l'audition. L'approche traditionnelle en cabinet ne permettant pas de bien comprendre et de bien appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien, **Neolife vous offre un service exclusif** à domicile. De cette manière, nous pouvons mieux comprendre votre environnement et ainsi vous conseiller de manière efficace.

Neolife se déplace partout, selon vos besoins : chez vous, sur votre lieu de travail et dans les maisons de retraites.

Neolife est présent dans les cantons de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Franches Montagnes.

www.neolife.ch

CONTACTEZ-NOUS POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT AU 076 589 56 57

Votre santé est notre priorité. Nous assurons les mesures de protection et d'hygiène et mettons tout en œuvre pour agir et travailler dans le respect des normes de sécurité.



Dynamiser sa vie sociale

Le digital n'est pas qu'un passage plus ou moins obligé pour payer ses factures ou communiquer avec l'administration. Il permet aussi de développer des contacts et de favoriser les rencontres. On ne parle pas de connaissances virtuelles sur Facebook et autres réseaux sociaux, mais bien de développer son cercle d'amis dans la vraie vie.

Pour cela, une plateforme numérique novatrice aide les seniors en toute sécurité. Baptisée Resoli — Réseaux Solidaires — elle vise à renforcer les liens sociaux des seniors au sein même de leur commune, de leur quartier ou leur village. Pour réaliser ce projet, l'EPFL, ECAL Lab et Pro Senectute Vaud ont collaboré avec des seniors, pour réaliser une interface qui leur soit adaptée.

Marc Favez, responsable du projet pour Pro Senectute Vaud, commente : « Dès le début du projet, il y avait la volonté d'inclure les seniors, pour limiter la barrière numérique. En étant à leur écoute, en cernant au plus près leurs besoins, en leur posant de nombreuses questions, sur ce qui leur est utile ou pas, sur ce qu'ils aiment. Parmi leurs préoccupations principales, nous avons relevé les problèmes de la sécurité des données, de la publicité envahissante et du fil des conversations difficile à maîtriser. »

Favoriser les rencontres

Resoli permet à ses membres de s'informer, d'organiser en ligne des activités qui auront lieu près de chez eux, de s'inscrire puis de partager des souvenirs et des photos une fois que l'événement s'est déroulé. Le but n'est pas de multiplier les interactions virtuelles, mais de favoriser les rencontres et échanges entre personnes réelles. La plateforme répond à un vrai besoin en termes de qualité de vie et de santé des aînés.

Actuellement quatre communes sont disponibles, soit Le Mont, Pully (divisé en deux parties géographiques, sud et nord), Lutry et Ecublens. « Pour ces groupes, souligne Marc Favez, il suffit de créer un compte sur le site. » Pour les personnes qui n'habitent pas les communes citées, un peu de patience sera nécessaire, car la possibilité de diffuser largement l'application est à l'étude et les communes vaudoises ont été invitées à en profiter.

Moins de boutons

Les nombreuses propositions faites par les seniors tout au long du projet ont permis de comprendre comment mieux concevoir des interfaces numériques plus simples (nombre de boutons limités, sans fonction cachée, bonne visibilité des contenus et de l'impact de chaque action).

Résultat? Un service intuitif et inclusif, adapté aux besoins et envies spécifiques des aînés actifs. Le bilan du projet montre que les seniors sont d'excellents partenaires de l'innovation numérique, en raison notamment de leurs exigences en matière de crédibilité, de sens et d'impact dans la vie réelle.

Comment ça fonctionne ?

Chaque communauté attribue 3 rôles sur la plateforme.

1. **Le responsable de communauté**, chargé de s'assurer de la véracité des informations des nouveaux membres qui postulent au sein de la communauté. Il est à disposition pour aider les utilisateurs à apprivoiser la plateforme.
2. **L'organisateur d'activités**, qui peut publier et gérer les événements, prendre contact avec les membres pour leur donner des informations supplémentaires sur les activités et publier des récits et des photos.
3. **Le membre**, qui peut consulter les événements et s'y inscrire. Chaque membre peut publier des photos et récits des activités effectuées s'il le souhaite.

Des activités pour tous

Un agenda permet de faire son choix que ce soit pour une sortie culturelle, comme une visite à la Fondation Giannadda, des cafés contacts, un réseau d'entraide pour trouver une personne pour un coup de main, pour régler le télé-réseau ou manier une perceuse. Chaque activité se présente sous la forme d'une petite carte qui contient un descriptif et des informations sur le lieu de rencontre, les horaires, le coût et la personne de contact. Et Marc Favez de conclure : « L'essentiel, c'est bien de créer du lien social. »



En pratique

Resoli est une plateforme accessible en ligne, sur ordinateur, smartphone ou tablette. Elle fonctionne par « communautés » de membres (quartier, village). Tout nouvel utilisateur doit postuler auprès de la communauté qui lui est proche pour avoir accès aux informations. Chaque communauté maîtrise les droits d'accès, les contenus diffusés et leur visibilité. Les membres utilisent leurs vrais noms et coordonnées et gèrent les événements de manière autonome, en toute simplicité et confiance. L'interface est très simple, très claire, aucun élément n'est caché. La position systématique des fonctions facilite l'utilisation intuitive de l'outil.

www.info-resoli.ch

Resoli

Découvrez le scooter électrique Go-Go Elite Traveller

-12%

Mitglieder
PRO SENECTUTE



au prix de
CHF 2724.80

Se désassemble en
un tour de main



La façon la plus rapide de voyager

 **sodimed**
La confiance en plus

Conseil sur place, à domicile
ou par téléphone au :
058 911 06 06

Sodimed SA - Chemin de Praz-Devant 12
1032 Romanel-sur-Lausanne

DONNÉES TECHNIQUES

Poids max.	136 kg
Vitesse max.	6.4 km/h
Autonomie	11.5 km
Rayon de braquage	128 cm
Largeur	54 cm

Tous nos prix s'entendent en francs suisse et TVA comprise. Sodimed se réserve le droit de modifier les prix indiqués à tout moment

PUBLIREPORTAGE

IMMO-VIE-AGEE

Le spécialiste de la vente en viager en Suisse

Juriste et notaire de formation, passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé il y a 9 ans, **IMMO-VIE-AGEE** à Rolle, avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour ; aujourd'hui une centaine de ventes a été réalisée et la demande ne cesse de croître. Les clients qui ont fait appel à ses services ne peuvent que s'en féliciter, la plupart d'eux laisse un témoignage sur le site internet.

La vente en viager offre de nombreux avantages et son principe est simple : il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours. Au moment de la vente, le vendeur touche un montant en capital appelé «bouquet», il peut aussi opter pour un bouquet et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite. On peut vendre son bien en viager, idéalement à partir de 75 ans, avec ou sans enfants.



IMMO-VIE-AGEE

Les avantages sont les suivants : avoir un complément de retraite et ainsi mieux profiter de la vie, percevoir un capital tout en restant dans son logement donc sans changer ses habitudes, régler déjà une partie de sa succession et éviter ainsi les éventuels futurs conflits familiaux, aider ses proches de son vivant en leur consentant des donations...

Sabrina Reynier vous accompagne tout au long du processus avec conseils pour chaque cas, de la prise de rendez-vous initial à la signature de l'acte de vente chez le notaire.



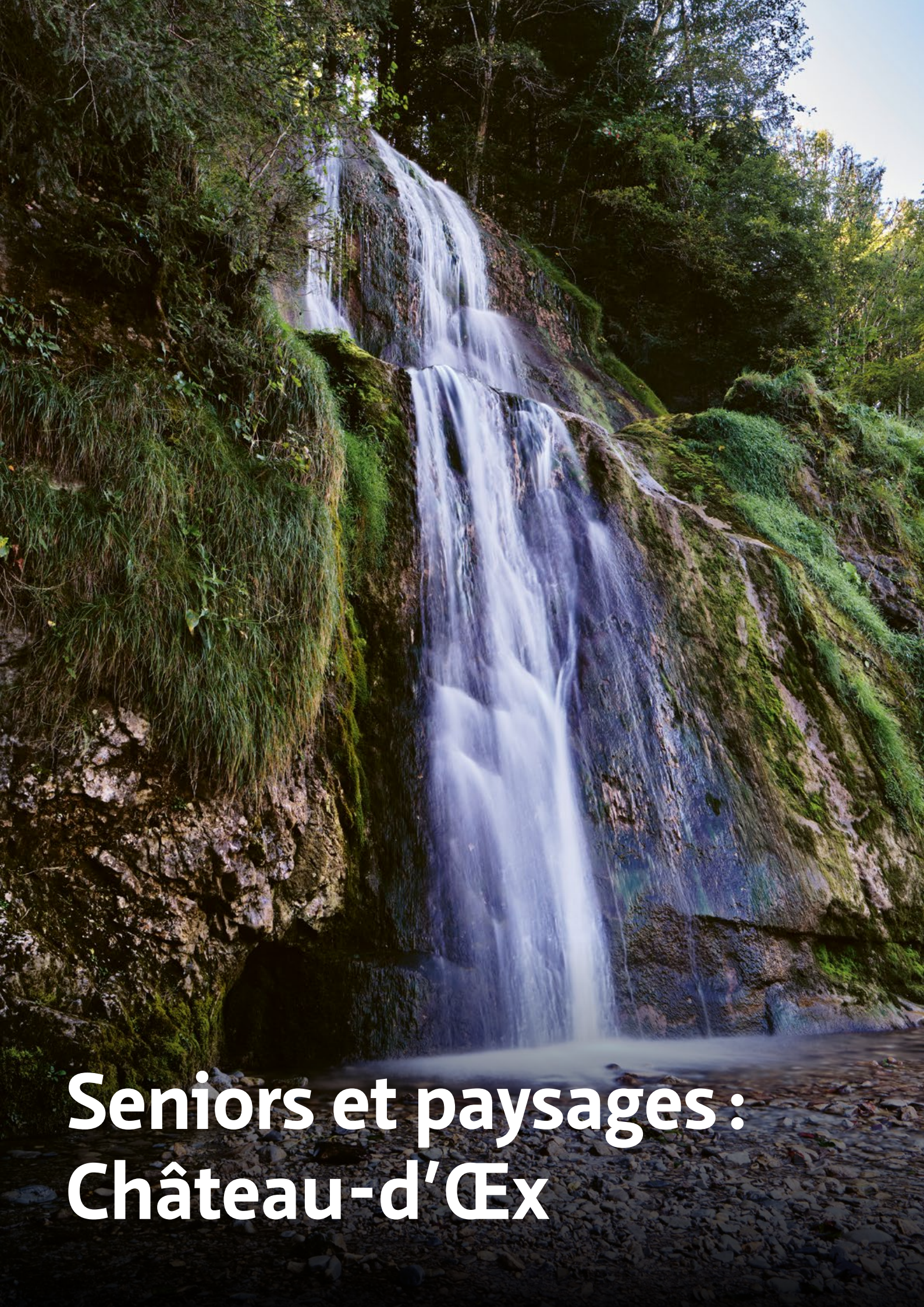
Sabrina Reynier
IMMO-VIE-AGEE

Rolle

Tél: 078 635 58 57

www.immo-vie-agee.ch

contact@immo-vie-agee.ch



Seniors et paysages : Château-d'Æx

ÉVASION

Seniors et paysages : Château-d'Œx

Par Odile Pollard et Jane-Marie Nussbaumer

De l'église à la cascade

En arrivant à la gare de Château-d'Œx **A**, le Temple sur sa colline attirera votre regard. Pour le visiter, allez en direction de l'office du tourisme. Vous passerez ensuite devant la capsule du fameux ballon Breitling Orbiter dans laquelle Bertrand Piccard et Brian Jones ont fait le tour du monde sans escale en mars 1999 **1**. En face, gravissez la centaine de marches, en vous arrêtant par moments pour admirer la vue et le jardin de la Motte sur la droite.

Au sommet, vous pourrez contempler le paysage à 360 degrés puis entrer dans le temple. À droite de la chaire se trouve un tableau de Jean Paschoud : Les Glaneurs. Sous le balcon ouest, une inscription murale vous donnera des détails sur l'histoire de ce bâtiment.

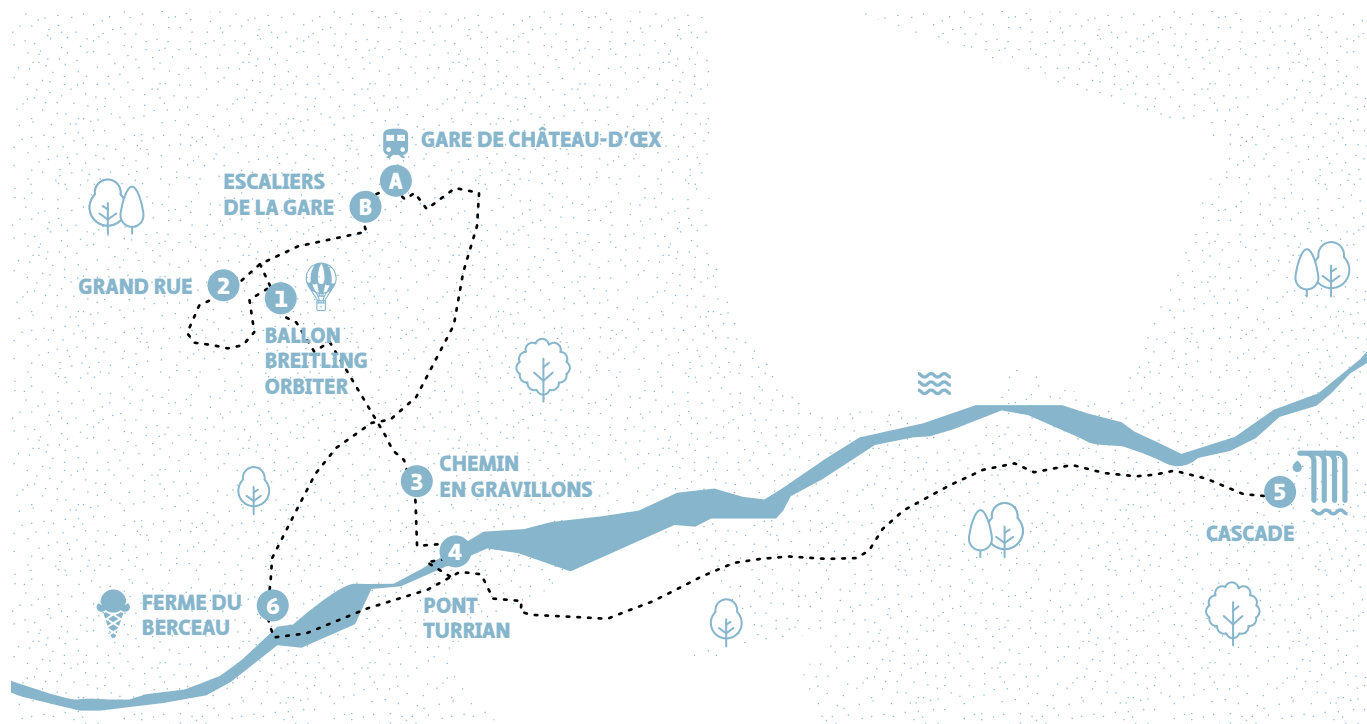
Plusieurs parements en patchworks d'Antoinette Ingle décorent cette église plutôt sobre. C'est le moment de redescendre; prenez la route d'accès sur la droite, afin de découvrir l'autre face de la colline. Vous arriverez alors sur la Grand Rue **2**; remontez-la par la droite. Depuis l'office du tourisme, direction la Cascade du Ramaclé en prenant plein sud, dans un raidillon bordé de très vieux et beaux chalets. Traversez la route cantonale, passez devant l'Hôtel Roc et Neige en le laissant sur la gauche. Traversez le pont au-dessus du ruisseau de la Leyvra, continuez tout droit en passant vers quelques habitations, puis prenez à droite, avant la ferme, sur un chemin en gravillons **3**. Avant d'entrer dans la forêt, retournez-vous pour admirer le village. La descente va vous conduire au Pont Turrian **4**, le plus vieux pont suspendu de Suisse romande, construit en 1883. Après l'avoir traversé, tournez à gauche, en suivant le chemin. Le son de la Sarine et les chants d'oiseaux vous accompagneront. Après une bonne demi-heure de marche, vous arriverez à la cascade **5** ! Ce lieu quasi incontournable du Pays-d'Enhaut est magnifique en automne, entouré d'arbres rougeoyants. La cascade, souvent gelée en hiver, est de toute beauté, mais faites attention, car les chemins d'accès seront aussi enneigés ou verglacés.

Au retour, nous vous proposons de tourner à gauche après le pont Turrian et de suivre la Sarine sur 200 mètres. Au bout de ce chemin, sur la droite, vous pourrez vous arrêter à la ferme du Berceau pour déguster une des meilleures glaces du coin **6**. Le seul problème: comment choisir parmi les nombreux parfums !... En reprenant le chemin, repérez sur votre gauche le baromètre humoristique, juste sur le dernier bâtiment de la ferme. Continuez tout droit sur la route des Monnaires, longez le ruisseau de la Leyvra, l'auberge de jeunesse, puis le manège équestre, et passez sous le pont de la route cantonale. Plus loin, tournez à gauche à la route de la Ray, marchez 30 mètres, puis montez à droite, traversez la route, et prenez les escaliers pour arriver à la gare **B**.

La balade est si belle, avec tant de vues à saisir, de détails à photographier, de parfums à sentir, de sons à entendre que l'on n'a pas envie de se dépêcher. Bon retour, nous espérons vous revoir pour d'autres découvertes !

Le projet Seniors et Paysages

Ce projet a débuté à Château-d'Œx il y a maintenant plus de deux ans et est animé encore pour une année par une équipe de Pro Senectute Vaud grâce à une approche communautaire, méthode utilisée depuis vingt ans dans les « quartiers et villages solidaires. » Le projet est soutenu par la Confédération et par la Fondation Leenaards. Seniors et Paysages a pour but, entre autres, de rendre accessibles certains lieux proches du village à des seniors et des personnes à mobilité réduite. Son équipe vous propose une balade exploratrice dans ce beau village.



PAROLE DE MEMBRE

« Un des grands plaisirs de faire partie de Seniors et Paysages, c'est de pouvoir partager, délibérer et arriver à un compromis.

C'est ainsi que l'équipe de Château-d'Œx a conçu et vous présente cette balade au Pays-d'Enhaut. Le groupe n'a pas hésité sur celle à choisir, et plusieurs ont mis leur grain de sel dans le planning et la rédaction. Bonne lecture et bonne balade ! »

Odile Pollard
et Jane-Marie Nussbaumer

SANTÉ

Les appareils auditifs limitent les problèmes cognitifs

Par Isabelle Jaccaud

Plusieurs études universitaires mettent en parallèle les problèmes d'audition et de perte de mémoire, voire de dégénérescence cognitive. Perdre l'ouïe et négliger cette situation, c'est-à-dire ne pas s'appareiller, peut avoir des conséquences sur sa santé.



« Souffrir d'une perte auditive peut avoir un impact global sur sa santé, plusieurs études sorties depuis dix ans le soulignent », relève Alexandre Louis, audioprothésiste chez Berdoz Vision & Audition. « La perte auditive va impacter la mémoire. La fonction de traitement et d'archivage a besoin du sens de l'ouïe pour bien fonctionner. En lui enlevant ce sens, la mémoire aura du mal à accéder aux informations qui sont en rapport avec les sons. Si une image peut évoquer des souvenirs, il en est de même avec un son. »

Pour l'audioprothésiste, l'explication est claire: « Si j'ai une surdité et pas d'appareil auditif, j'aurai tendance à me renfermer sur moi, à avoir de moins en moins de lien social, ce qui peut engendrer de moins en moins de déplacement, également moins d'envie d'aller vers les autres; on a de la peine à comprendre et communiquer avec ses proches. Cela peut même aboutir à une dépression. »

La plupart des gens sont peu conscients de ce lien entre capacité cognitive et capacité auditive. Et pourtant les chiffres sont parlants.

Limiter les troubles cognitifs

Dans plusieurs études*, les scientifiques ont pris en compte des échantillons de personnes non appareillées, avec perte auditive et noté une prévalence beaucoup plus importante de problèmes cognitifs en avançant en âge par rapport à des personnes sans perte auditive. Les échantillons de personnes avec perte auditive et portant des prothèses auditives bien réglées au moins dix heures par jour révélèrent une prévalence beaucoup moins importante du déclin cognitif en avançant en âge. Porter des prothèses auditives en ayant une perte auditive moyenne à profonde permettrait ainsi de limiter les troubles cognitifs.

Quand on souffre d'une légère perte d'audition non appareillée, on multiplie par 1,89 le risque d'avoir des problèmes cognitifs par rapport à une personne qui n'a pas de perte auditive. Pour un cas de perte auditive moyenne, on multiplie par 3 le risque de problèmes cognitifs si l'on ne porte pas d'appareil et dans le cas d'une perte d'audition sévère, la personne non appareillée a environ 5 fois plus de risque.

Il est donc important de s'appareiller et surtout de mettre la prothèse auditive un maximum durant la journée afin de maximiser le nombre d'informations qui arrivent au cerveau. Car on suppose qu'une meilleure stimulation sonore permet une stabilisation des capacités cognitives.

Quand s'appareiller?

Pour Alexandre Louis, cela varie d'une personne à l'autre: « Les plus actifs ont besoin de tout comprendre et réagissent dès qu'ils ont une petite difficulté de compréhension. En cas de surdité brusque, il est conseillé de passer par un ORL. Si la surdité arrive de manière plus insidieuse et qu'une personne met le niveau sonore de la TV toujours plus fort, c'est le moment de faire un dépistage chez un professionnel de santé audioprothésiste ou d'en parler à son médecin de famille. »

Le moment charnière

L'appareillage devient très important dès que la personne se renferme sur elle. Lors d'un dîner, un senior se détache du groupe, ne suit plus les conversations.

Il n'ose plus faire répéter après s'être fait rabrouer. Il se retire de la situation sociale. C'est le moment charnière. Le lien social est très important: pour bien vieillir, il faut le préserver. Un appareil auditif permet d'éviter frustration, isolement social et dépendance.

Une fois appareillé, il est important de porter la prothèse le plus souvent possible. Pour se réhabituer aux sons: on passe d'un monde ouaté à un univers sonore. La personne redécouvre de nombreux petits sons qu'elle n'a plus l'habitude d'entendre. Elle doit réapprendre cet univers. De multiples informations arrivent à nouveau au cerveau et permettent de rester en meilleure forme au niveau cognitif.

Les seniors repoussent encore trop souvent la décision de s'appareiller. « En moyenne les seniors repoussent cet acte de six à sept ans », souligne Alexandre Louis. « Parce qu'ils ont entendu de mauvaises expériences, peut-être même de leurs parents. Alors que la technologie évolue chaque année. Un bon encadrement du patient par un professionnel à l'écoute de ses besoins permet à la personne de retrouver un bien-être. En tant qu'audioprothésiste nous avons à cœur de soulager nos patients et de leur apporter des solutions et une prise en charge personnalisée. » Faire le premier pas pour mieux entendre, une décision aux bénéfices multiples.

*Diverses études universitaires, notamment Université du Michigan et Université nationale de Taïwan.

PUBLICITÉ



BERDOZ
VISION & AUDITION



 PLUS DE CONFORT
 PLUS DE PLAISIR
 PLUS DE PARTAGE

Gardez le lien en restant à l'écoute!

Profitez pleinement de tous les moments de votre vie, en famille ou entre amis grâce à une meilleure audition.

Votre entretien conseil avec un audioprothésiste est **gratuit et sans engagement**.

Pour retrouver plus de confort et de bien-être, contactez un centre d'audition près de chez vous.

- Ecublens 021 694 20 30
- Nyon 022 361 92 62
- Prilly 021 626 15 26
- Yverdon 024 425 70 20

BON On essaie!

Appareil auditif rechargeable gratuit et sans engagement pendant **30 Jours**

Essai offert sans engagement jusqu'à 30 jours. Voir conditions en magasin.

www.berdoz-audition.ch

Plus de vie

CONSEILS

Vingt astuces pour petit budget

Par Isabelle Jaccaud



La retraite est synonyme de baisse de revenus. Sans parler de la situation actuelle où les hausses de prix se généralisent. Voici 20 bons plans pour dépenser moins, découverts par des retraités malins. À partager avec vos connaissances, pour échanger et découvrir d'autres moyens d'économiser.

Alimentation

1 Manger antigaspi

L'application **Too Good To Go** permet de récupérer les invendus du jour à prix cassé, dans certains restaurants, supermarchés, boulangeries. Deux gagnants: les commerces qui ne doivent plus jeter les aliments et les clients qui découvrent des produits alimentaires, des plats, à tout petits prix.

toogoodtogo.ch

2 Pain de la veille

Une bonne manière d'économiser en évitant le gaspillage alimentaire: acheter le pain de la veille encore frais dans la plupart des boulangeries. Bon pour le porte-monnaie et la planète!

3 Bons pour les repas

Certaines communes (comme Renens par exemple) proposent des bons de réduction « repas » utilisables dans certains restaurants de la commune, réservés aux bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI. Ils présentent l'avantage de favoriser les liens sociaux et de diversifier la nourriture. Ne pas hésiter à s'informer auprès de sa commune.

4 Achat chez le producteur

En achetant au marché ou en prenant un abonnement à un panier de fruits et légumes, on limite de fréquents passages au supermarché. Et ainsi on est moins tenté par des achats impulsifs!

5 Resto avec rabais

L'application **The Fork** propose des restos avec des rabais parfois jusqu'à 50% suivant les horaires.

www.thefork.ch

6 L'eau du robinet

Avoir toujours une carafe d'eau du robinet au frigo. L'éventuel goût de chlore disparaît avec le froid. Ou faire son thé froid maison en laissant infuser 1 c. à s. de thé noir ou vert pendant 8 h au frigo dans 1 litre d'eau du robinet.

Transports et vacances

7 En train

Penser aux cartes journalières CFF en vente dans les communes entre CHF 38.- et CHF 45.-. Privilégier également les billets dégriffés sur l'application CFF sans oublier de comparer les offres avec celles de la 1^e classe: parfois le tarif est étonnement moins élevé qu'en 2^e classe.

8 En auto

Comparer régulièrement les primes des assurances RC Auto. Les assurances en ligne sont avantageuses. On peut aussi renoncer à sa voiture et emprunter ponctuellement une voiture chez **Mobility** ou se déplacer avec **Blablacar**, pour une excursion dans la ville voisine ou pour des vacances dans un pays étranger proche: le service Blablacar offre le covoiturage dans plus de 20 pays, dont la Suisse.

www.blablacar.fr/ride-sharing-abroad

9 En vacances

Pour limiter les frais d'hôtels, pourquoi ne pas troquer sa maison? Je pars une semaine à Nice et prête mon logement pendant la même période. Ou alors répondre à une offre de gardiennage. Les seniors sont recherchés pour garder une maison et s'occuper des animaux domestiques en échange du séjour. Une jolie manière de rendre service et de voyager pas cher.

www.trocmaison.com – www.seniorsavotreservice.com

Sports et loisirs

10 Se bouger

Renoncer à son abonnement de fitness et suivre un cours gratuit en plein air durant toute la belle saison ! **Urban Training** propose des cours de gym, aquagym, Pilates, danse, etc. dans de nombreuses communes. Cours ouverts à tous animés par des coachs professionnels.

www.urban-training.ch

11 Lecture

Certaines bibliothèques communales, dont celle de Lausanne, proposent un abonnement électronique gratuit : **e-bibliomedia**. Plus besoin de se déplacer pour obtenir les sorties littéraires, mais aussi des livres audio en numérique. La bibliothèque de Lausanne prête même des tablettes.

12 Cartes postales gratuites

L'application **Postcard** permet d'envoyer une vraie carte postale personnalisée à un ami. Il suffit de télécharger une de ses photos, écrire quelques mots et l'ami en question recevra une carte postale unique sur papier photo. On peut aussi l'envoyer à sa propre adresse pour avoir une jolie photo souvenir plutôt que de la regarder sur son téléphone.

www.post.ch

13 Au cinéma

Les séances de midi sont moins chères que les autres. On privilégie le **ciné-club**, comme Ciné-seniors, à Echallens, Sainte-Croix, Bex, Château-d'Oex, Leysin, Aubonne, Gland, Nyon, Rolle, Crissier, Echallens, Pully. Prix : CHF 10.- à CHF 12.- par séance, collation comprise, une fois par mois. Ou le Cercle d'études cinématographiques à Lausanne et Vevey qui propose depuis 40 ans un programme de 12 films pour un abonnement d'environ CHF 60.-.

vd.prosenectute.ch – www.cine-feuilles.ch/cercle-d-etudes

14 Des bons plans à la pelle

Des sites qui regorgent de bons plans en Suisse, avec réductions de prix ou carrément gratuits. Et des cadeaux sympas le jour de son anniversaire : comme un trajet en téléphérique ou un rabais de CHF 10.- pour des achats ; où acheter sa vignette autoroutière avec un rabais ; des rabais dans les hôtels ; des concours attractifs.

www.madamebonsplans.ch – www.radin.ch

À la maison

15 Ménage DIY

Fabriquer ses propres produits ménagers. C'est bon pour la planète, ça génère moins de déchets et c'est surtout très économique. Il suffit de 3-4 ingrédients de base pour fabriquer un produit universel, un produit pour les vitres, un nettoyant pour la baignoire. On peut aussi couper en deux ses pastilles pour le lave-vaisselle.

16 Téléphone, internet, TV

Adapter son abonnement téléphone, internet, TV que l'on a depuis des années. Les prix ont baissé. Et a-t-on besoin d'autant de chaînes TV, d'une vitesse maximale pour internet alors qu'on est seul à l'utiliser ? Tout est modulable. En baissant ses exigences, la facture chute sans qu'on s'en rende compte. Une ligne fixe n'est peut-être plus indispensable ou alors sans forfait illimité alors que tout le monde appelle sur le portable...

17 Smartphone

N'hésitez pas à changer d'abonnement ou d'opérateur ! Des offres existent avec des prix intéressants, en passant par exemple avec **CoopMobile**. La nouvelle start-up suisse **Digital Republic** propose des forfaits illimités en Suisse (appels et internet) à CHF 20.-/mois sur un très bon réseau !

www.digitalrepublic.ch

18 Jardiner sans jardin

Cultiver ses herbes aromatiques (sans oublier de les congeler pour l'hiver), des petites tomates en pot, etc. sur votre balcon.

19 Cadeaux de Noël au printemps

Penser à acheter ses cadeaux de Noël pendant les soldes en été ! Un portefeuille, une cravate ou un sac de marques soldés à 40 % ça se déniche pendant les soldes d'été et non pas en décembre...

20 S'habiller à petit prix

Caritas Vaud propose 5 boutiques seconde main. Vêtements, chaussures et accessoires, à très petits prix, pour hommes et femmes. En plus si vous êtes au bénéfice de la Carte Épicerie et/ou de la Carte Culture Vaud, vous bénéficiez encore d'un rabais de 30 %.

www.caritas-vaud.ch

SANTÉ

Ces objets qui veulent vous motiver à bouger plus

Par Vincent Péclet, responsable unité Activité physique – Unisanté,
Centre universitaire de médecine générale et santé publique

Applications de téléphones, montres connectées, capteurs en tous genres... Ces technologies se développent à vive allure et ont l'ambition, entre autres, de nous inciter à nous mettre davantage en mouvement.



Ce n'est plus à prouver : un style de vie actif contribue à une bonne santé. Pour atteindre un seuil considéré comme « actif », la quantité d'activité physique recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est « au minimum » de 150 minutes (2.5 heures) par semaine de pratique à intensité modérée (avec un léger essoufflement). Ces « minutes actives » peuvent aujourd'hui être mesurées à l'aide de capteurs mesurant les mouvements et des données apparentées (ex: fréquence cardiaque), en particulier au moyen de téléphones ou de montres.

« Bravo ! »

Des algorithmes sophistiqués — mais encore loin d'être très précis — captent les déplacements et estiment le nombre de pas, les (kilo)mètres parcourus, l'intensité de l'exercice, les calories dépensées, et bien d'autres indicateurs encore. Ils ont parfois même la capacité de deviner le type d'activité pratiquée (marche, vélo, etc.). À travers des logiciels, les appareils vous fournissent un éventail de statistiques et tentent de vous stimuler à grand renfort de félicitations en tous genres : « Bravo ! Vous avez gagné une coupe ! Continuez comme ça ! ». Les interfaces ludiques et colorées ont bien compris comment activer les circuits de la récompense.

(Suite sur la page suivante)



Ce n'est plus à prouver : un style de vie actif contribue à une bonne santé.

PUBLICITÉ



Entreprise familiale depuis 1993



LIFT
VERTICAL
SIÈGE OU
PLATEFORME

CONSEILS SUR SITE
DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
INSTALLATION ET ENTRETIEN
DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE

T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch



Le son des cloches de vaches dans les Alpes n'est-il pas une des merveilles du son ?



PHONAK

Avec la qualité sonore inégalée de Phonak Paradise, découvrez les merveilles du son.

- Un son naturel net
- Compréhension claire de la parole
- Suppression de bruit personnalisée



Rien n'égale le son de Paradise. Phonak Audéo™ Paradise



**ACOUSTIQUE
RIPONNE**

Rue du Tunnel 5
1005 Lausanne
Tél. 021 320 61 36
www.acoustiqueriponne.ch

De la prise de conscience au changement de comportement durable

Même s'il s'agit encore d'un secteur de niche, les « wearables » (appareils portés sur le corps, habituellement dans la poche ou autour du poignet) deviennent de plus en plus accessibles. S'ils ne sont pas à proprement parler des appareils médicaux, ils permettent néanmoins de faire le point sur certaines habitudes de vie et éventuellement de se fixer des objectifs quantitatifs personnels. La valeur « par défaut » (et arbitraire) de 10'000 pas quotidiens peut paraître irréaliste; décider d'augmenter progressivement son « temps actif » de 10 à 20% en l'espace de quelques mois pourrait déjà sembler plus adapté et accessible. L'aide d'un appareil rapportant des progrès pourrait être bénéfique durant quelques mois, mais, selon plusieurs études, l'impact sur le changement de comportement durable — sur plusieurs années — serait plus limité.

Comment concilier quantité et qualité?

À eux seuls, les chiffres ne sauraient résumer toute l'étendue du « monde du mouvement ». Si le recueil de certaines données peut constituer un élément de motivation supplémentaire, il n'en demeure pas moins que la variété des disciplines, les rencontres, le partage humain et la diversité des pratiques physiques (renforcement musculaire, coordination, souplesse et mobilité) demeurent la recette d'une motivation à long terme, source de plaisir... non quantifiable.



La recette d'une motivation à long terme : variété des disciplines, rencontres, partage humain et diversité des pratiques physiques.

Pour aller plus loin



Recommandations en activité physique OMS (y compris pour les seniors): www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity



Spectra Online, « Facteurs de succès des applications mobiles de santé »: www.spectra-online.ch/fr/spectra/actualites/facteurs-de-succes-des-applications-mobiles-de-sante-1024-29.html



RTS, émission A bon entendre 26.04.2022, « Montres connectées: des mesures pas toujours fiables »: pages.rts.ch/emissions/abe/12938893-montres-connectees-des-mesures-pas-toujours-fiables.html



Fondation pour l'évaluation des choix technologiques (2018), Tout sur soi: potentiels et risques de l'automesure numérique, Synthèse de l'étude de TA-SWISS sur le « Quantified Self » (PDF): www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/Documents/p63361_TA_Swiss_Kurzfassung_Quantified_Self_Inhalt_FR.pdf



Centre de compétences et de coordination de la Confédération et des cantons eHealthSuisse, rubrique « mHealth »: www.e-health-suisse.ch/fr/mise-en-oeuvre-communautes/activites-ehealth-mhealth.html/



Relais d'Or
Collombey-Monthey
Au pied des montagnes...

Résidence services avec appartements locatifs sécurisés

Présence 7j/7 & veille de nuit

Petit ménage des appartements

Restaurant le Panoramique

Proximité des commerces
et transports publics

Activités et tea time quotidiens



SÉJOUR
DÉCOUVERTE
VACANCES
OU REPOS

dès 581.-
4 nuits pour
1 personne*

* 1/2 pension et petit déjeuner,
conditions à consulter sur notre site

Visitez nos appartements

► sur rendez-vous

par tél. 024 420 11 76 / 079 574 94 83

par mail: ab@relaisdor.ch

Relais d'Or

Ch. du Verger 5A

1868 Collombey

www.relaisdor.ch



© nisada



GARDEZ LA FORME EN MUSIQUE !

RYTHMIQUE
JAQUES-
DALCROZE

DÉCOUVREZ LA RYTHMIQUE 60+

À LAUSANNE, LES JEUDIS ET VENDREDIS

Restez en forme et profitez d'un moment convivial
et musical dans un cadre dynamique, joyeux et
bienveillant ! Venez essayer gratuitement un cours de
rythmique spécialement destiné aux 60 ans et plus.

Plus d'informations : Arielle Zaugg - 021 646 25 56 ou sur notre
site internet : www.em-l.ch

EML
école de musique
Lausanne

PORTRAIT

Étienne Krähenbühl, un artiste explorateur de la matière

Par Mehregan Joseph

C'est dans son atelier situé sur le site Leclanché, dans l'ancienne zone industrielle d'Yverdon-les-Bains, que l'artiste nous accueille avec sourire et chaleur. Dans cet espace aux volumes impressionnants, on sait d'emblée qu'on se trouve dans l'antre d'un sculpteur prolifique. Depuis des décennies, Etienne Krähenbühl explore la matière, l'effet du temps sur elle, mais aussi ses propriétés. Avec la collaboration de scientifiques, il a étudié divers phénomènes physiques comme la supraconductivité avec le Professeur Øystein Fischer ou les mémoires de forme avec le physicien Rolf Gotthardt pour créer des œuvres quasi vivantes. Il partage avec nous quelques éclats de réflexion sur son parcours, son travail et son inspiration.



Vous avez fait les Beaux-Arts à Lausanne. Qu'est-ce qui vous a donné le goût pour l'art et plus particulièrement pour la sculpture ?

J'étais très jeune, j'avais à peine 15 ans. C'est l'arrivée d'un de mes beaux-frères dans ma vie, à Vevey, qui venait de La Ciotat et passionné de sculpture. Il était ouvert à reproduire des tableaux de Klee, des mobiles de Calder. Il est arrivé avec cette énergie et il a tout de suite eu envie d'apprendre à souder. Je me suis mis dans le sillage et on a suivi des cours de soudure ensemble. Ça a donné une base suffisante pour démarrer et être autonome. Parallèlement, j'avais un ami au collège qui venait d'une famille très engagée dans le monde culturel. Son père connaissait beaucoup d'artistes et j'ai eu la chance d'être accepté par cette famille. En 1968, nous sommes allés au festival à Avignon voir Le sacre du printemps de Béjart, Le cirque d'Arianne Mnouchkine, c'était de la folie, c'était une découverte de nouvelles créations. Ça a donné un ferment à ma vie et j'ai décidé que c'était juste. J'ai eu beaucoup de doutes sur beaucoup de choses, mais pas de doutes sur cette passion. Encore maintenant je vis, je vibre, parce que c'est mon chemin.

Quel est ou quel a été votre plus grand défi en tant qu'artiste ? Pourquoi ?

Le plus grand défi c'est d'arriver à trouver comment vivre et assumer ma passion, et par les moyens existants amener le souffle de la vie à la matière.

Comment se traduit ce souffle de vie ?

L'œuvre qui se rapproche le plus de cette idée est le Bing Bang qui apporte un souffle, une respiration. Que ce soit un enfant de quatre ans ou une personne de cent ans, devant le Bing Bang la personne ne reste pas insensible. Il y a quelque chose dans cette œuvre qui est universel, originel.

La notion du temps qui passe est centrale dans votre travail, dans vos œuvres. Pourquoi ?

Dans les années 90, il y a eu pour moi un changement par rapport à la notion du temps, le temps qui passe et le temps qu'il fait, la corrosion. Simplifier la forme pour lire l'événement qui se passe dans la chose plutôt que la chose elle-même. C'est un processus de vie. C'est à ce moment-là que j'ai un peu quitté le souci de l'esthétisme.

Avez-vous eu en grandissant des contacts avec des personnes âgées ?

J'ai côtoyé beaucoup de personnes âgées dans ma vie. Encore maintenant j'ai des amis qui sont très âgés, qui ont vingt ans de plus que moi, même plus.

Comment vivez-vous l'avancée en âge ?

Je suis assez en forme. Ça fait 50 ans que je travaille avec des meules et des pièces relativement lourdes. Les quinze premières années, on n'avait pas de casque et les meules faisaient deux fois plus de bruit, donc il y a une usure, mais cela va.

Vous aimez votre corps, vous en prenez soin ?

Oui. Je fais de la gymnastique presque tous les matins. Je ne mange jamais plus que ce dont j'ai besoin. Bon ce n'est pas la même chose avec l'alcool (rires).

Qu'est-ce qui vous inspire actuellement ?

Ce qui m'inspire en ce moment ce sont tous ces objets que j'ai récupérés, mais qui paraissent insignifiants. Les gants de travail par exemple, plutôt que de les jeter je les garde. Je garde beaucoup de choses. Ce qui m'inspire aussi ce sont les problèmes écologiques. J'ai la conscience que c'est très grave. Le problème c'est qu'il faut toucher les politiques. J'ai un rôle à jouer très modeste, mais qui consiste à ne pas jeter les plastiques. Le questionnement est dans le fait que nous sommes dans un système avec des ressources, mais si on brûle les choses il faut des millions d'années avant qu'elles ne redeviennent matière. En utilisant ces plastiques pour l'art, ce sont des œuvres difficilement vendables, mais elles sont importantes du point de vue citoyen, aussi pour les jeunes, pour les encourager à ne pas baisser les bras.

Quel artiste admirez-vous et pourquoi ?

Il y a pas mal d'artistes que j'admire. Par exemple, James Turrell parce qu'il crée des espaces seulement avec de la lumière. C'est assez fascinant d'arriver à donner matière à quelque chose qui n'est justement que particules et ombres. J'aime beaucoup Anselm Kiefer, il a, dans son œuvre, une dimension immense sur toute une période de l'histoire. Parmi les artistes du métal, j'aime Eduardo Chillida, Richard Serra. Pour les artistes peintres, Zao Wou-ki, Pijuan. Il y en a plein qui me touchent et m'inspire, Louise Bourgeois, Jean Tinguely. Il y a comme ça des êtres qui ont marqué une période, une préoccupation et qui sont allés jusqu'au bout.

Vous avez récemment réalisé une série pour laquelle, pendant toute une année, vous avez produit deux estampes par jour avec les déchets plastiques de votre quotidien. Qu'avez-vous fait de ce travail ?

On en a fait un livre Plastiques Le temps s'emballa en français et en anglais avec le Professeur Rudy Koopmans de l'Université de Fribourg. Il y a eu une exposition à Yverdon et une à l'EPFL avec la fresque en entier. La fresque fait 150 m² donc c'est possible de la monter quelque part, mais maintenant ça pourrait être intéressant de la faire en NFT (art numérique). Elle pourrait s'exposer dans des endroits multiples sans qu'il soit question de transport, de camions, seulement virtuellement.

Vous êtes actif sur Instagram. Quels avantages voyez-vous à utiliser ce réseau ?

La possibilité de rendre lisible le mouvement, la sonorité et l'interactivité par de courtes vidéos. Toucher un public qui ne viendrait pas forcément voir une exposition.

Que souhaiteriez-vous voir changer ?

J'aimerais quand même que l'être humain soit moins con. Il y a beaucoup de gâchis, j'aimerais un monde où le profit a moins d'importance. Que la vie ait un sens, se battre pour ça et le communiquer. Je crois qu'on est dans une période où il y a une panne de sens. Pour sortir de cette situation, il ne faut pas être égoïste.

Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Ce qui est important c'est d'être d'une part en phase, d'autre part de ne pas se fermer malgré tout ce qui se passe. De rester ouvert. On aimerait faire l'autruche parce que c'est plus agréable.

Quel rapport avez-vous avec la mort ? Y pensez-vous ?

Oui, bien sûr que j'y pense. Je pensais que j'allais mourir à 42 ans, car j'avais fait un rêve où j'avais vu ma tombe et j'avais eu la curiosité de regarder les dates. Je me suis dit que c'était une évidence alors, passé cette date, pour moi ce n'est que du bonus. Partir c'est plus compliqué vis-à-vis des autres, parce que je les aime et je ne veux pas les faire souffrir. Mais pour moi, je vis fort, je vis bien et maintenant si ça devait s'arrêter, je l'accepterais. Si j'ai une maladie par exemple, je ne me battrais pas pour rester. Je suis inscrit à Exit, c'est un état de fait, une attitude. J'ai plus peur pour les gens que j'aime.

Trois adjectifs pour vous décrire ?

Passionné, imaginatif. Dans les défauts, il y en a trop (rires). Tourmenté. Bien sûr qu'en tant qu'artiste tu es égocentrique, tu es tourné vers toi, autrement tu ne peux pas faire de l'art. Tu vas puiser en toi. C'est une qualité, mais aussi un défaut. Un aspect de mon travail et de ma vie, ce qui m'a permis de me réaliser, c'est avant tout les autres. C'est grâce aux rencontres avec ma femme, mes enfants, mes amis, les artistes, les scientifiques, que j'ai pu créer.

Alors Étienne Krähenbühl, que peut-on vous souhaiter ?

(rires) C'est gentil ça. Que les gens que j'aime aillent bien et que l'humanité reste humaine...

Pour découvrir les œuvres de Étienne Krähenbühl

www ekl.ch

[@etiennekraehenbuehl](https://www.instagram.com/etiennekraehenbuehl)

Villa Kenwin
La Tour-de-Peilz
Samedis de 11h à 18h
jusqu'au 8 octobre

Installation "Polyphème"
Caveau de la Tour de Boillet
rue du Musée 4 à Vevey
Samedis de 11h à 18h
jusqu'au 29 octobre

Nuit Blanche à Paris
1^{er} octobre

GASTRONOMIE

Saveurs tessinoises

Par Geneviève Gervasoni, responsable RH et administration de Pro Senectute Vaud

Torta di pane della nonna

Cette recette toute simple est un grand classique au Tessin. J'y suis très attachée, car elle me rappelle mon enfance et a ce goût des souvenirs tendres du passé. Dans la recette, le pain a été remplacé par des petits pains au lait (version un peu plus luxueuse) et la nonna n'était pas vraiment ma grand-mère, mais la maman de mon oncle, mais peu importe, c'est le plaisir qui compte !

Ingrédients

- 250 g de petits pains au lait
- ½ litre de lait
- 2 œufs
- 150 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de chocolat en poudre
- 2-3 c. à soupe de raisins sultana
- 1 sachet de sucre vanillé
- Jus et écorce d'un demi-citron
- 50 g d'amandes mondées et effilées

Préparation

- Émietter les petits pains dans un récipient.
- Faire chauffer le lait avec le chocolat en poudre et le sachet de sucre vanillé et le verser sur le pain.
- Couvrir et laisser reposer pendant ½ heure.
- Écraser la masse à la fourchette aussi finement que possible.
- Battre en mousse les jaunes, le sucre et le sel.
- Mélanger au pain avec les raisins sultana, le jus et l'écorce de citron et les amandes.
- Ajouter les blancs d'œufs battus en neige.

Cuisson

- Verser dans un moule à manquer préalablement graissé et fariné et faire cuire à 180° au milieu du four, pendant une heure.
- Au sortir du four, mettre le gâteau dans du papier aluminium et après refroidissement, le garder au frigo.

Dégustation

- Le gâteau est encore meilleur quelques jours après et il se conserve pendant un mois au frais.



AIDE ET SOINS À DOMICILE

Les CMS sont là pour vous et pour vos proches



**Les centres médico-sociaux (CMS)
sont à votre disposition:**

- soins infirmiers
- soins d'hygiène et de confort
- ergothérapie
- diététique
- aide à la vie quotidienne
- soutien aux proches aidants
- démarche et conseil social
- accompagnement psycho-social

**7j/7, 24h/24, dans tout
le canton de Vaud.**

0848 822 822

www.avasad.ch



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

LA VIE DU CLUB

Rabais sur les activités et produits de Pro Senectute Vaud



En tant que membres de notre Club, vous profitez de tarifs préférentiels sur plusieurs prestations (pour une personne en cas d'adhésion individuelle ou pour deux personnes en cas d'adhésion de couple), ceci de manière permanente et dès votre adhésion, dans la limite des places disponibles.

Pour profiter de ces avantages, n'oubliez pas de vous munir de votre carte de membre en cas de déplacement ou de communiquer votre numéro d'adhérent lors des différents échanges avec nos collaborateurs !

Excursions accompagnées Petites Fugues CHF 10.- de rabais par sortie

Programme complet à disposition sur demande auprès de notre réception ou sur notre site internet vd.prosenectute.ch/excursions-sejours

Tai-chi

CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.-
à l'achat de votre abonnement semestriel.

Equibr'Age

CHF 18.- le cours au lieu de CHF 20.-
à l'achat de votre abonnement semestriel.

Liste des cours disponible auprès de notre réception ou sur vd.prosenectute.ch/activites-physiques-douces

DomiGym

Séance de bilan offerte (valeur CHF 30.-)
à l'achat de votre abonnement de 9 séances payantes qui suit celle-ci.

Docupass

CHF 4.- de rabais (CHF 15.- au lieu de CHF 19.-, hors frais d'envoi) à l'achat d'un Docupass, le dossier pour vos dispositions personnelles.

Informations et inscriptions

Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
club@vd.prosenectute.ch



Boutique Pro Senectute Vaud

Casquette, clé USB, chausse-pied ou ouvre-bouteille offerts à chaque membre !

Faites votre choix et passez commande !

Rejoignez-nous !



Le « ClubMag » envoyé deux fois par an à domicile.



Des événements diversifiés.



Des offres exclusives et des bons plans



La possibilité d'exprimer votre avis et d'avoir un lien privilégié avec notre association.

Inscription et informations :

www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21
Membre individuel CHF 35.-
Membre « couple » CHF 40.-



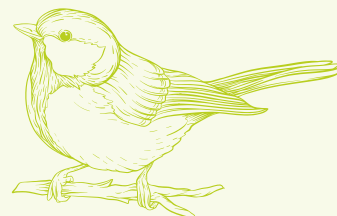
Événements

La sortie printanière dans les vignobles valaisans a rencontré tant de succès qu'elle a dû être dédoublée !

C'est ainsi qu'une trentaine de membres, accompagnés par Tristan Gratier, directeur, ou Charlotte Christeler, responsable Communication de Pro Senectute Vaud ont été chaleureusement accueillis par Claudine Roudit du Domaine Rodeline.



Après une visite guidée dans les vignes, une succulente dégustation a permis de découvrir les vins produits avec passion et humanité dans cette cave du Fully, accompagnés par la traditionnelle raclette et ses accompagnements. Anecdotes, rires et discussions ont animé le repas, pour le plus grand plaisir de tous les participants.



Sorties à venir

Visite du Château Saint-Maire à Lausanne

8 novembre 2022 à 15h30
Gratuit, sur inscription jusqu'au 28 octobre 2022

Le Château Saint-Maire, propriété du Canton de Vaud, a été classé « Monument historique » le 25 mai 1920 et noté d'intérêt national. Le Conseil d'Etat siège, depuis la création du Canton de Vaud, au château Saint-Maire. Outre la salle du Conseil d'Etat, le château Saint-Maire abrite aujourd'hui la Chancellerie d'Etat et l'état-major du Département de l'intérieur.

Bernard Verdon, architecte en charge de la rénovation du Château, vous accompagnera pour une visite exclusive et privilégiée du bâtiment, qui sera suivie d'un apéritif.

À la découverte des asperges d'Avenches

Avril 2023, date exacte et horaire communiqué ultérieurement
CHF 30.- visite, repas et transport compris

Déjà connue et appréciée à l'époque des Romains, l'asperge a trouvé dans la Broye et le Vully le sol sablonneux et limoneux nécessaire à sa culture.

Située au pied de la colline d'Avenches, la ferme des Eterpis cultive les asperges vertes chaque printemps, entre le mois d'avril et le mois de mai.

Après une visite de l'exploitation, vous prendrez part à la cueillette de ce légume. Vous repartirez d'ailleurs avec une botte de ces délicieuses asperges pour les déguster à la maison !

Informations et inscriptions: 021 646 17 21 ou club@vd.prosenectute.ch

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
- 2 hors-séries
- Tous les contenus en ligne
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*
- Des concours chaque mois

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre spéciale
Pro Senectute

12 mois pour Fr. 68.-
Fr. 58.-
24 mois pour Fr. 120.-
Fr. 107.-

S'abonner

021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo | code promotion: PSVD22

généralisations

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

Parlons-en entre seniors !

La plateforme internet Info Seniors Vaud www.infoseniorsvaud.ch, coordonnée par Pro Senectute Vaud avec la contribution de plus de trente partenaires du réseau socio-sanitaire, souhaite lancer son nouveau **BLOG seniors : Parlons-en !**

- Vous êtes curieux-se, intéressé-e et audacieux-se.
- Vous aimez partager vos expériences et découvertes (conseils utiles et pratiques, activités loisirs et culture, etc).
- Vous ne manquez pas d'idées pour embellir votre quotidien à la retraite.
- Vous avez de bonnes capacités rédactionnelles et êtes ouvert-e aux nouvelles technologies.

INFO SENIORS
VAUD

Devenez rédactrice ou rédacteur bénévole du **BLOG seniors**.

Envoyez votre profil avec vos motivations à Carol de Kinkelin, référente Info Seniors Vaud pour Pro Senectute Vaud : info@infoseniorsvaud.ch

Conseils personnalisés à des tarifs préférentiels par des professionnels

Assurances sociales

La préparation à la retraite ou le fait d'y arriver implique différentes questions liées aux assurances sociales telles que l'AVS, les prestations complémentaires (PC) à l'AVS, le 2^e pilier, l'assurance-maladie (LAMal), etc.

Info Seniors Vaud est à votre disposition pour toutes questions d'ordre général via :

infoseniorsvaud.ch
info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Si votre question nécessite l'intervention d'un spécialiste, elle sera transmise à notre partenaire Delegis, qui vous contactera dans les 48 h.

Prix spécial membres

CHF 45.- (CHF 60.- pour les non membres) pour une consultation jusqu'à 30 minutes facturée au prorata du temps consacré.

Permanence juridique

Un notaire de l'Association des notaires vaudois (ANV) répond à vos questions et vous conseille dans divers domaines :

- Dispositions de dernière volonté (testament, pacte successoral).
- Droit de l'immobilier.
- Mandat pour cause d'inaptitude.

Entretien de maximum 20 minutes sans rendez-vous entre 16h et 19h. Inscription auprès de l'ANV.

Association des notaires vaudois (ANV)

notaires.ch/associations/vaud/permanence
021 310 07 70

Yverdon-les-Bains (Les Alizés, ruelle Vautier 5)

Une fois par mois selon calendrier disponible sur le site notaires.ch/associations/vaud ou auprès de l'ANV.

Lausanne (Romandie Formation, rue du Petit-Chêne 38) chaque jeudi (hors vacances scolaires).

Prix spécial membres

CHF 20.- (CHF 30.- pour les non membres) sur présentation de la carte. Paiement uniquement en espèces.



Nos obsèques,
c'est notre affaire

La prévoyance funéraire est un acte d'amour envers ses proches... Nous garantissons contractuellement le respect de vos dernières volontés et accompagnons vos proches.

Aléa Prévoyance Funéraire SA
Edmond Pittet
021 342 20 00

www.alea-pfg.ch

POMPES FUNÈBRES

GÉNÉRALES SA
EDMOND PITTET

Maupas 6, St-Roch 19
Lausanne

St-Roch Montoie
Paroisses Domicile

021 342 20 20
(24h/24)

CONSEILS POUR OBSÈQUES FUTURES
www.pfg.ch



5 questions pour découvrir un membre du club

Association Jongny Solidaire Annelise Dutoit, habitante engagée et enthousiaste

Dès les premiers échanges avec Annelise Dutoit on perçoit une grande énergie chez cette enseignante à la retraite. Botaniste, elle a partagé sa passion pour la nature avec ses élèves du secondaire et ses collègues enseignants pendant de nombreuses années. Elle nous parle avec enthousiasme de Jongny Solidaire, l'association Village Solidaire récemment devenue autonome et dont elle fait activement partie.



Que représente pour vous le « village solidaire » ?

Ça représente des occasions de rencontres dans le cadre villageois. Même si je suis en couple, ces contacts me tiennent à cœur; ils permettent d'avoir d'autres discussions et de créer des liens avec les gens de Jongny qui deviennent des amis.

Pourquoi vous êtes-vous engagée dans ce projet communautaire ?

Je n'ai pas participé dès le départ, mais j'étais intéressée par la démarche qui pour moi avait du sens; une amie qui en faisait déjà partie me tenait au courant et m'a encouragée à rejoindre le groupe. Dans ce groupe Habitants d'une quinzaine de personnes, nous avons constitué différents sous-groupes pour proposer des activités.

Il y a par exemple le café hebdomadaire, le marché, un groupe d'entraide pour des petits coups de main, un groupe lecture (prix Chronos) et des sorties culturelles. De mon côté, j'ai proposé des balades.

Nous avons mis sur pied des balades aération qui ont lieu tous les quinze jours au départ de Jongny. De temps en temps, nous faisons une excursion plus conséquente, en montagne par exemple, sur une journée ou une demi-journée. Plus ponctuellement, nous organisons d'autres événements comme des cours informatiques avec des jeunes, des repas ou des tournois de pétanque.

Comment est-ce que le projet impacte votre quotidien ? Et celui des autres habitants ?

Ces rencontres m'apportent bien du plaisir même si ça me prend aussi beaucoup de temps, considérant que je suis déjà très occupée par d'autres activités.

Les balades régulières sont une bonne chose du point de vue de la santé. C'est plus facile de se motiver en groupe que d'y aller seule. Ce qui a le plus de succès, c'est le café du mardi, où des jeux sont proposés. À chaque fois, il y a entre quinze et vingt personnes et certaines viennent même d'autres communes de la région.

« Il y a par exemple le café hebdomadaire, le marché, un groupe d'entraide pour des petits coups de main, un groupe lecture et des sorties culturelles... »

Comment voyez-vous la suite maintenant que votre groupe est autonome ?

On peut compter sur un soutien de Pro Senectute Vaud, mais c'est à nous maintenant de gérer les activités, les envois, etc. Nous sommes en train de mettre en place un système de cotisation pour chaque membre de l'association.

On a aussi créé un groupe de communication pour la soixantaine de personnes qui reçoit les informations. On espère beaucoup que d'autres personnes vont nous rejoindre pour que tous ces groupes puissent continuer.

Avez-vous un secret pour avancer en âge et garder la forme ?

Je fais une série d'exercices de gymnastique tous les matins de douze minutes environ. Je mobilise toutes les articulations, je renforce les muscles, je travaille l'équilibre. Je pense que ça m'aide, mais aussi que j'ai de la chance. Et pour la tête, des activités variées et des rencontres gratifiantes !

L'histoire de la création de l'association Jongny Solidaire

En septembre 2018, un diagnostic communautaire a démarré à Jongny sous l'égide de Pro Senectute Vaud. La démarche concernait env. 500 personnes de 55 ans et plus, soit un tiers de la population et visait à déterminer leurs besoins.

La Municipalité a ensuite poursuivi le projet sous l'appellation de « village solidaire » impliquant les habitants. Durant 4 ans, portés par un élan très dynamique, une quinzaine d'entre eux s'est réuni toutes les 3 semaines.

Ce groupe Habitants a ainsi pu développer plusieurs projets et mettre sur pied diverses activités. Cette énergie sans faille a permis la création de l'association Jongny Solidaire qui a démarré fin juin 2022. Celle-ci vise à développer et à maintenir les liens sociaux afin d'améliorer la qualité de vie des personnes de 55 ans et plus de Jongny et des environs au travers de ses activités.

PUBLICITÉ



Bettems frères S.A.
Chemin de la Crausaz 3
1173 Féchy - Tél. 021 808 53 54
www.cavedelacrausaz.ch
Ouvert du lundi au samedi

Cave de la Crausaz
Féchy AOC La Côte
CHF 8.70 la bouteille

Offre spéciale carton de dégustation		Je commande _____ carton(s) de dégustation livré(s) à mon domicile pour la somme de 132.00 par carton (uniquement en Suisse). Frais de livraison offerts	
5 x 70 cl.			Nom :
Cave de la Crausaz Féchy	CHF 43.50		Prénom :
Féchy AOC La Côte			Rue :
5 x 70 cl.			NP/lieu :
Cave de la Crausaz rouge	CHF 43.50		Tél. :
Les Bourrons, assemblage			Signature :
5 x 70 cl.			
Rosé La Crausaline	CHF 45.00		
Pinot Noir			
Prix du carton	CHF 132.00		

CM

Partenaires du Club de membres

Ce ne sont pas moins de 60 partenaires de confiance qui ont rejoint le Club de membres !

Ces entreprises vaudoises vous proposent leurs services dans la garantie de l'écoute, du respect et de la réactivité.

Elles ont signé une déclaration d'intention les engageant dans ce sens, afin de vous garantir des prestations de la plus grande qualité (celles avec une * n'ont pas encore signé) ainsi que des offres exclusives détaillées sur la double page encartée de ce magazine.

Cette liste sera régulièrement complétée avec de nouveaux partenaires et de nouvelles offres.

Découvrez sans tarder les détails des offres et rabais proposés par nos partenaires sur vd.prosenectute.ch/club ou à demander au **021 646 17 21**.

Agence LPM immobilier - Gérance 2000 Sàrl (Leysin) · Astra Hôtel (Vevey) · Axa, Agence générale Prévoyance & Patrimoine (Morges) · Beauverd Malherbe Paysagiste - revendeurs Husqvarna (Chavornay) · Gillet Bijoutier joaillier (Yverdon) · Boucherie Maillefer (Le Mont) · Buchs Électricité SA (Echandens) · Caloz Carrelages SA (Cheseaux) · Carrosserie de Lutry (La Conversion) · Carrosserie Indulsi (Yverdon) · Carrosserie Mischler et Fils SA (Renens) · Cave J. & A. Joly Sàrl (Grandvaux) · Cave Jean-Daniel Coeytaux (Yens) · Chantier Naval de Vidy SA (Lausanne) · CS Confort Service SA, chauffage - sanitaire (Renens) · CS Paysage (Jongny) · Curtet Immobilier (Yverdon) · Damatec Stores SA (Eclépens) · Déménagement Patrick SA (Crissier) · Domaine Bertholet (Villeneuve) · École Suisse de Ski des Mosses · Fidinter SA (Lausanne) · Guédon Fiduciaire SA (Lausanne) · Fleury sanitaire (Lausanne) · Forte Broker - Assurance & Prévoyance (Ecublens) · Garage Brender SA (Lausanne) · Garage Grin SA (Lavigny) · Garage Guex (Bremblens) · Garden Center (Noville) · GM INFO (Yverdon) · Jeanfavre & fils SA (Le Mont-sur-Lausanne) · La Barca restaurant (Lutry) · Hôtel La Longeraie (Morges) · Le Tisonnier restaurant (Cugy) · La Maison de la Rivière (Tolochenaz) · Lauffer Borlat SA (Montreux) · Lutry Voyages · Menuiserie Jossevel & Fils (Puidoux) · Montemari Sarl Platrier Peintre (Renens) · Moudon Région Tourisme · Muller Sanitaire SA (Morges) · Naef Immobilier (Lausanne / Nyon / Vevey) · Nycom Informatique (Nyon) · Nyon Région Tourisme (Nyon) · Ofisa Berney Associés SA (Lausanne) · Perrin frères (Gland) · Polyclinique Ostéopathique de Lausanne · Posse Peinture Renens SA · Posse Riviera SA (Vevey) · Pelichet Posse SA (Nyon) · Protection One SA (Ecublens) · Raoul Francis (Le Mont) · *SB sport service (Gland) · Securitas Direct SA (Lausanne) · SGM Menuiserie Stéphane Guex (Cossonay) · Sodimed SA (Romanel) · Sportsylv SA (Montagny) · tooyoo (Nyon) · Transmay Sàrl (Carouge) · Voyages SAKADOH (Lausanne) · Zeste nutrition (Avenches).

PUBLICITÉ

AirrBelt

Votre protection, notre priorité

La ceinture AIRBAG

qui protège les séniors **DES FRACTURES DU COL DU FÉMUR**



1 personne sur 3
de + de 65 ans
chute chaque année

- Jour et nuit
- Batterie rechargeable
- 100% automatique
- Réutilisable
- 2 airbags latéraux
- Détecteur de chute
- Ergonomie adaptée
- Technologie brevetée

En cas de chute, les deux airbags s'activent et se gonflent de chaque côté de la hanche et assurent ainsi une **protection optimale** du col du fémur avant l'impact au sol.



www.airrbelt.ch
022 793 21 03

cornaz

impressions | emballages



conseil



impression



emballage



préresse



reliure



logistique

- Donnons du volume à vos imprimés

Rue des Champs-Lovats 22 • CH-1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 425 23 27 • Fax 024 425 73 10
contact@cornazsa.ch • www.cornazsa.ch



ESPACE PRÉVENTION
INCENDIE & ÉLÉMENTS NATURELS

Cours de sensibilisation
pour les seniors

Savez-vous comment réagir en cas d'incendie?

Les incendies sont souvent dus à l'inattention et à l'imprudence. 20'000 incendies se produisent annuellement en Suisse, causés par des objets du quotidien: appareils électriques, plaques de cuisson, bougies, grills. Dans ce contexte, l'ECA propose des cours de sensibilisation pour les seniors habitant seuls ou en famille, ou résidant en appartements protégés. Venez apprendre le Réflexe prévention!

Pour s'inscrire ou se documenter:

Tél. +41 (0)58 721 21 21

www.eca-vaud.ch

centre-de-formation@eca-vaud.ch

 **ECA**
Prévenir Secourir Assurer

Nous protégeons l'essentiel

www.confort-lit.ch

Confort-lit

DÉPUIS 1989

Qualité & confort de vie



Votre partenaire qualité et confort en ameublement & literie

1400 YVERDON
Av. de Grandson 60
024 426 14 04
yverdon@bluewin.ch

1005 LAUSANNE
Rue St-Martin 34
021 323 30 44
lausanne@confort-lit.ch

1762 GIVISIEZ
Rte des Fluides 3
026 322 49 09
givisiez@confort-lit.ch

33 ans