

De: Patricia Conus et Christine Logoz, animatrices régionales <anim.jura-nordvaudois@vd.prosenectute.ch>
Envoyé: lundi, 1 avril 2024 10:05
À: Commune de Vaultion
Objet: Newsletter régionale District Jura-Nord vaudois avril 2024

Afficher la newsletter dans le navigateur

Newsletter régionale

Pro Senectute Vaud -
District de Jura-Nord-vaudois

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



04|2024

Avril 2024

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le printemps est arrivé, apportant avec lui ses journées plus longues et son soleil radieux.

Dans cette newsletter d'avril, Pro Senectute Vaud vous propose un éventail d'activités et de services pour vous aider à rester actifs, connectés et en bonne santé.

N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir plus d'informations ou pour vous

inscrire à nos activités.

Nous vous souhaitons un printemps plein de joie et de vitalité !

Christine Logoz et Patricia Conus, animatrices régionales



Les activités dans votre région

Permanences numériques

18 avril, 9h15 à 12h, Yverdon-les-Bains

Vous avez des questions sur l'utilisation de votre smartphone ? Vous souhaitez réaliser une opération sans y parvenir ? Venez nous rejoindre !

Des collaborateurs compétents vous attendent pour vous accompagner dans la recherche de solutions.

Bibliothèque publique et scolaire (rez-de-chaussée), Pl. du 7 Février 4, offert grâce au soutien de la commune

Renseignements : Patricia Conus, animatrice régionale, 079 915 76 62 ou patricia.conus@vd.prosenectute.ch

Conférence Info-seniors

26 avril, 14h30 à 16h30, Le Sentier

Nourrissez votre cerveau, il vous le rendra ! Peut-on influencer la manière dont notre cerveau prend de l'âge ? La science nous apprend aujourd'hui que oui, grâce à certains comportements ayant un impact positif ! Pour étayer cette nouvelle réjouissante, Mélanie Bieler-Aeschlimann, neuropsychologue au Centre Leenaards de la mémoire et indépendante, vous transmettra les nombreux conseils et gestes adéquats qui mènent à une vieillesse harmonieuse en meilleure santé.

Maison des Jeunes "La Scène", Grand Rue 2, conférence offerte grâce au

soutien financier des communes de L'Abbaye, Le Chenit et Le Lieu.
Renseignements : Christine Logoz, animatrice régionale, 024 425 78 36 ou
christine.logoz@vd.prosenectute.ch

Bus 65 - Testez gratuitement votre audition!

30 avril, 9h à 12h, Yverdon-les-Bains

Le Bus 65 de Pro Senectute Vaud vous donne rendez-vous à Yverdon-les-Bains durant une demi-journée pour vous proposer un dépistage auditif. Vous êtes soucieux de connaître l'état de santé de votre audition et souhaitez obtenir un premier résultat rapide ? Les animatrices régionales de Pro Senectute Vaud et audioprothésistes Berdoz vous accueillent en toute sérénité pour pratiquer ce test et répondre à vos questions.

Promenade Auguste-Fallet, gratuit

Renseignements : Patricia Conus, animatrice régionale, 079 915 76 62 ou
patricia.conus@vd.prosenectute.ch

Rendez-vous culture

3 mai, 14h à 16h, Sainte-Croix

Pour enrichir son regard sur différentes formes d'art !

Galerie le Bunker, Rue Centrale 10, prix : CHF 10.- (organisation et boisson)

Renseignements et inscriptions : Christine Logoz, animatrice régionale, 024 425 78 36 ou christine.logoz@vd.prosenectute.ch

Rendez-vous pour rire

Les mercredis, 10h à 12h, Yverdon-les-Bains

Rigoler pour se ressourcer ! Retrouvez le rire spontané grâce à des exercices simples et efficaces. Un moment de détente d'où vous ne pourrez ressortir qu'épanoui !

Rue d'Orbe 16, prix : CHF 10.- (collation comprise)

Renseignement et inscriptions : Lucienne Gorsatt, 076 497 31 10
ou lucienne.gorsatt@gmail.com

Yoga

Les lundis, 10h30 à 11h30, Orbe

Bouger et garder la forme à tout âge !

Alliant souplesse, équilibre et respiration, le yoga se pratique à chaque âge de la vie. Et grâce à des postures adaptées souvent faciles à réaliser, cette activité se révèle idéale pour rester en forme à la retraite !

Cure protestante, Rue Davall, prix : CHF 18.- la séance, sur abonnement semestriel

Renseignements et inscriptions : Malathy Velayutham, 021 646 17 21, malathy.velayutham@vd.prosenectute.ch



Autres nouvelles de Pro Senectute Vaud

Permanence des notaires vaudois

23 avril, 16h à 19h, Yverdon-les-Bains

En collaboration avec Pro Senectute Vaud, l'Association des notaires vaudois (ANV) répond à vos questions et vous conseille dans différents domaines : dispositions de dernière volonté, testament, pacte successoral, donations (biens immobiliers), mandat pour cause d'inaptitude.

Consultations individuelles de 20 minutes environ, pensez à vous munir de tous les documents utiles.

Les Alizés, Rlle Vautier 5, prix non-membres : CHF 30.-, sur présentation de la carte de membre Pro Senectute Vaud : CHF 20.-

Renseignements et inscriptions (obligatoires) au 021 310 07 70 (administration ANV)

Soirées MAD "Forever young"

27 avril, 21h à 23h, Lausanne

FOREVER YOUNG AU MAD CLUB ? Il n'y a pas de Migros Data pour sortir danser en boîte ! Le #MAD Club Lausanne et Pro Senectute Vaud proposent FOREVER YOUNG, chaque dernier samedi du mois dès le 30 mars au JETLAG

de 21h à 23h. Sa particularité : l'entrée est interdite aux gamins de moins de 60 ans ! Parce que danser aux sons du DJ sur du Abba, du Boney M ou du Tina Turner, c'est bon pour la santé physique et mentale. Alors venez prendre un sacré coup de jeune au @madlausanne ! Et Let's Dance ! Entrée 15.- inclus une boisson

MAD Club, Rte de Genève 23, www.mad.club

Infos : 021 340 69 69 ou secretariat@mad.ch

Excursions gourmandes

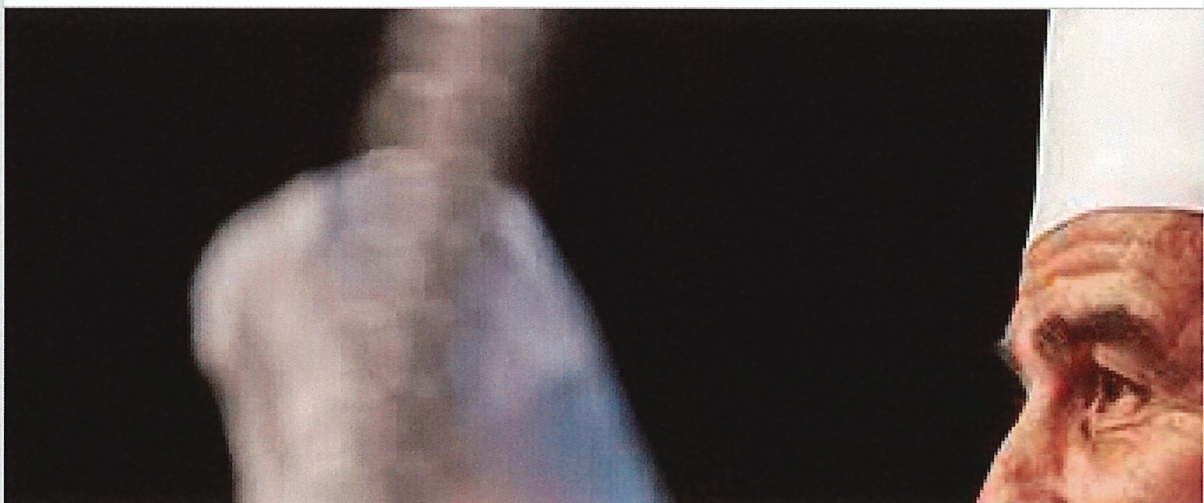
Venez à la rencontre d'artisans, découvrez leur activité et partagez un moment convivial autour d'un repas gourmand!

10 avril 2024: Les jeunes boulangers du réputé « Pain des Frouzes » nous ouvrent les portes de leur site de production pour une visite en compagnie de Philippe Lignon, cuisinier, historien de la gastronomie et... parrain des Tables conviviales! Repas au restaurant L'Epis Taff!

16 mai 2024: Cette délicatesse charcutière est addictive comme en témoignent les clients qui viennent de loin à la ronde! Philippe Grange nous reçoit dans sa boucherie pour nous présenter son activité et son fameux lard grillé. Repas au Café du raisin juste à côté.

14 juin 2024: Echangez avec les frères Oberson, pêcheurs passionnés, assistez démaillage du poisson avant de faire santé autour d'un apéritif à la cabane. Repas au Restaurant le Pécos avec, en plat, principal les savoureux filets de perche. Reporté en cas de pluie.

Renseignements et inscriptions auprès de Mehregan Joseph, coordinatrice des Tables conviviales au 021 646 17 21 ou par mail mehregan.joseph@vd.prosenectute.ch



Prestations et informations externes

Conférence de Philippe Ligron

16 mai, 17h, Pully

Dans le cadre de la traditionnelle partie récréative suivant notre assemblée générale, nous aurons le plaisir d'accueillir le cuisinier et parrain des Tables conviviales Philippe Ligron, qui présentera sa conférence intitulée «À table!». Ce cuisinier de formation est un passionné de formation professionnelle pour la cuisine. Il a œuvré comme responsable des ateliers de cuisine à l'Alimentarium et maître d'enseignement senior à l'École hôtelière de Lausanne, avant d'encadrer des apprentis depuis 2023. Féru d'histoire et de terroir, il partage ses vastes connaissances ainsi que ses réflexions philosophiques sur la gastronomie lors d'événements, dans les médias ou dans le cadre de spectacles à déguster sans modération!

L'événement aura lieu le 16 mai prochain, à 17h, à la Maison Pulliérane (rue de la Poste 1) à Pully.

Renseignements et inscriptions auprès de la réception au 021 646 17 21

Swisscom Campus

Le monde numérique progresse à très grands pas. Les smartphones et tablettes sont de plus en plus importants et utilisés quotidiennement. Ils sont donc idéaux pour accéder et faire face à la technologie moderne. Or, les questions suivantes se posent: comment s'informer sur des sujets importants et restez ainsi à jour? À quel point suis-je en sécurité? Comment protéger mes données personnelles?

Saisissez l'occasion de suivre les cours et séminaires en ligne et profitez des nombreuses années d'expérience dans l'utilisation des smartphones et la transmission de compétences médiatiques des formateurs de Swisscom Campus.

Formations gratuites, d'une durée de 45 minutes, ne nécessitent aucun pré-requis.

Renseignements : <https://vd.prosenectute.ch/fr/activites/formation-et-information.html>

Nos activités sont partiellement subventionnées par l'**Office fédéral des assurances sociales** car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Christine Logoz, animatrice régionale
Tél. 079 501 46 25 - 024 425 78 36



Patricia Conus, animatrice régionale
Tél. 079 915 76 62

Rue des Pêcheurs 8d
1400 Yverdon-les-Bains

christine.logoz@vd.prosenectute.ch
patricia.conus@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch
[Protection des données](#)

[Se désinscrire de la newsletter](#)
[Modifier mes informations](#)