

# Le Panoramista

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

F É V R I E R 2 0 2 6

Le mois de février est considéré comme étant le mois le plus froid de l'année en Suisse.

Qu'à cela ne tienne, rien ne freine l'énergie créative du centre pour égayeur votre quotidien.

Que ce soit les sorties au coin du feu, les bienfaits d'une balade dans de la neige en raquette et les marches dans les paysages hivernaux de notre belle région. Ou encore apporter des ressources à vos questionnements avec des conférences sur des sujets importants, tels que les escroqueries ou le nouveau fonctionnement de VaudTax, voici le programme alléchant qui vous attend ce mois ! Les portes du Panorama restent également ouvertes à tous pour venir prendre un café auprès de la cheminée ou simplement partager un moment agréable !

On vous attend !

Caroline Evard





## AGENDA DU MOIS DE FÉVRIER

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Lun 2 et 16 février**  
14h**SPORT****Sport pour tous**  
Ville de Vevey  
Entrée libre**Mar 3, 10, 17, 24**  
**février - 10h****MARCHE****Marche près de chez vous**  
Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-**Mar 3 février**  
14h15**LOTO****Loto du Panorama**  
Fr. 1.- le carton et Fr. 2.- la Royale**Mer 4 février**  
13h00**MARCHE****Initiation à la raquette à neige**  
**aux Pléiades**  
Sur inscription - Article en page 4**Mar 10 février**  
14h15**CONFÉRENCE****Pro-Senectute : " Escroqueries,**  
**comment s'en prémunir "**  
Sur inscription - Article en page 5**Mer 11 février**  
14h15**JEUX****Après-midi jeux :**  
**" Quiz de culture générale "**  
Venez tester vos connaissances lors  
d'un après-midi convivial.  
Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-**Jeu 12 février**  
Matinée**PODOLOGUE****Soins des pieds**  
Avec M<sup>me</sup> Elena Diaz.  
Sur inscription au 076 788 65 45  
Tarif : Fr. 70.- la séance de 30 min.  
À payer sur place**Jeu 12 février**  
11h00**SORTIE****Au Bistrot du Rivage à Lutry**  
Sur inscription - Article en page 6

Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



## AGENDA DU MOIS DE FÉVRIER

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Mar 17 février**  
Midi**MENU**  
**SPÉCIAL****" Choucroute royale "**

Sur inscription - Article en page 7

**Mer 18 février**  
12h45**MARCHE****Montreux - Villeneuve**

Sur inscription - Article en page 8

**Jeu 19 février**  
14h15**CONFÉRENCE****Session découverte**  
**VAUDTAX 2026 – en ligne**

Sans inscription - Article en page 9

**Mar 24 février**  
14h15**RETROSPECTIVE****Projection des photos**  
**des sorties 2025**

Sans inscription - Article en page 10

**Mar 24 février**  
14h30**BIBLIOTHÈQUE****Café Sénior**à la bibliothèque de Vevey  
Rendez-vous : bibliothèque Vevey  
Entrée libre**Mer 25 février**  
8h15**SORTIE****Journée à Chamonix**au pied du Mont-Blanc  
Sur inscription - Article page 11**Jeu 26 février**  
13h00**SORTIE****Sortie tea-room**au Chalet du Mont-Pèlerin  
Sur inscription - Article en page 12**RETENEZ DÉJÀ :**

Mar 3 mars : Loto

Mer 4 mars : Marche Blonay - Montreux

Jeu 5 mars : Restaurant à Panex



## MERCREDI 4 FÉVRIER

### Aux Pléiades

Venez découvrir les joies de la balade en hiver grâce à cette pratique ancestrale, qu'est la raquette à neige ! Cette exercice sportif et astucieux permet de profiter des paysages enneigés en sécurité et dans de bonnes conditions ! Au départ des Motalles, vous parcourrez les 3 km, en boucle, jusqu'au beau chalet du Prantin et retour sur un parcours pratiquement plat.

De bonnes chaussures montantes et des bâtons sont indispensables pour cette sortie ! La location de raquettes se fait aisément auprès des magasins de sport. Vous pouvez également contacter Nicole, elle vous renseignera volontiers.



© lespleiades.ch



©static.mycity.travel

### **Mercredi 4 février**

Sur inscription  
Rendez-vous  
au Panorama : 13h00  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 15.-  
( location et autres  
consommations en  
sus )



## ESCROQUERIES : COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?

**MARDI 10 FÉVRIER**

Les vols et arnaques dans la rue, au domicile ou encore par téléphone sont fréquents et touchent de nombreux seniors. Ces escroqueries peuvent engendrer des difficultés financières et/ou une souffrance psychologique chez les personnes qui en sont victimes.

Un spécialiste " prévention criminalité " de la Police cantonale vaudoise partagera des conseils ainsi que les précautions à prendre pour les prévenir.



Le centre du Panorama, en collaboration avec Pro Senectute, vous convie à suivre cette conférence afin de vous prémunir au mieux contre les risques actuels.

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

**Mardi  
10 février**

Sans inscription  
Rendez-vous au  
Panorama : 14h15  
Tarif : Fr. 10.-

## JEUDI 12 FÉVRIER

*" Le Bistrot du Rivage propose une cuisine de terroir dépoussiérée dans une ambiance familiale, élaborée avec le plus grand soin avec des produits régionaux frais et de saison.*

*Le Bistrot met un accent prononcé sur les plats typiques du terroir et les traditions vaudoises, assuré par le Chef Alexandre KRIZAN et sa brigade dans un cadre d'exception. "* (source : site internet de l'établissement)

Voilà qui a de quoi mettre l'eau à la bouche ! Dans le cadre exceptionnel du port de Lutry, venez déguster un repas de qualité dans une ambiance conviviale.



**Jeudi  
12 février**  
Sur inscription  
Rendez-vous  
au Panorama : 11h00  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 15.-  
( consommations en  
sus )





MARDI 17 FÉVRIER

### MENU

Potage du jour

\*\*\*

Salade mêlée

\*\*\*

Choucroute Royale  
(3 viandes + viennes)  
Garniture

\*\*\*

Sorbet poire avec liqueur

Venez partager ce menu typique, dans une ambiance alsacienne !  
Bière en accompagnement pour ceux qui le souhaitent

**Mardi**  
**17 février**

Sur inscription  
Dernier délai :  
mardi 10 février  
Tarif : Fr. 25.–





## DE MONTREUX À VILLENEUVE

**MERCREDI 18 FÉVRIER**

Des paysages spectaculaires de la Riviera, des lieux mythiques de Montreux est sa renommée mondiale au Château de Chillon, site culturel d'importance, venez profiter de cette balade sur les quais pour rejoindre Villeneuve. 4,5 kilomètres de marche pour en prendre plein les yeux !



© fotografiandoviajes.ch

2h - Niveau facile

**Mercredi  
18 février**

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 12h45

Départ du train : 13h03

Tarif : Fr. 10.–

( train en sus )



© static.mycity.travel



©C.Evard

**JEUDI 19 FÉVRIER**

En collaboration avec la cohésion sociale de Vevey



Mis en fonction en 2003, le logiciel VaudTax s'arrête définitivement en cette année 2026. Une version en ligne uniquement sera disponible pour les contribuables vaudois.

Afin de vous accompagner dans cette transition, nous vous proposons une séance découverte des nouvelles fonctionnalités en collaboration avec la direction générale de la fiscalité (DGF) du canton de Vaud. Madame Séverine Siegenthaler, directrice stratégie et organisation à la DGF, sera présente avec des taxateurs et taxatrices des impôts afin de répondre à vos questions et vous soutenir dans ces changements.



**Jeudi  
19 février**  
Sans inscription  
Rendez-vous  
au Panorama :  
14h15  
Entrée libre

Venez avec vos tablettes ou ordinateur portable si vous souhaitez recevoir de l'aide dans cette démarche



## PROJECTION DE PHOTOS DES SORTIES 2025

**MARDI 24 FÉVRIER**

Venez revivre les plus beaux moments que nous avons partagés lors des marches de l'année 2025. Les photos du Vallon de Ferpècle, des Iles à Sion, du Bisse du Trient, de la Tsummaz et bien d'autres encore, seront projetées pour votre plaisir et pour se remémorer des souvenirs inoubliables.

Afin de clôturer cette rétrospective, vous aurez l'occasion de poursuivre les échanges autour d'un goûter préparé avec soin.



**Mardi  
24 février**  
Sans inscription  
Rendez-vous :  
au Panorama :  
14h15  
Tarif : Fr. 10.–



# UNE JOURNÉE À CHAMONIX AU PIED DU MONT-BLANC

## MERCREDI 25 FÉVRIER

Cette journée au pied de la plus haute montagne des Alpes, sera l'occasion de découvrir un village riche en histoire d'alpinisme dans un cadre naturel spectaculaire.

Vous dînerez au restaurant " Le Monchu ", dans la douce chaleur de son immense cheminée et entouré d'objets d'époque rappelant l'ambiance d'antan des refuges de montagne.

Nous profiterons des ruelles du village de Chamonix pour une balade digestive au panorama hors du commun.

Pensez à prendre des euros !



**Mercredi 25  
février**

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 8h15

Départ du train : 8h30

Tarif : Fr. 15.–

( train et consommations  
en sus )





## SORTIE " TEA ROOM " AU CHALET DU MONT-PÉLERIN

### JEUDI 26 FÉVRIER

Pour cette dernière sortie du mois de février, venez prendre un café, un thé ou ce qui vous fera plaisir au sommet du funiculaire reliant Vevey au Mont-Pèlerin.

Situé à 806 mètres, le restaurant " Le Chalet " offre une vue imprenable sur le Léman et les Alpes.



© C. Evard

**Judi  
26 février**  
Sur inscription  
Rendez-vous :  
au Panorama : 13h00  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 15.-  
(consommation  
en sus)



© dynamic-media-cdn.tripadvisor.com



## COUP DE PROJECTEUR



Nous vous l'avons annoncé, voici arrivé le téléphone dédié au centre de loisirs du Panorama. Il sera en fonction dès début février. Vous pourrez appeler directement Nicole pour vous inscrire aux activités ou formuler vos demandes.

Si vous n'avez pas de réponse les lundis et vendredis vous pourrez laisser votre message et nous ferons le nécessaire pour qu'ils soient traités dans les plus brefs délais.

Le projet futur sera de créer, pour ceux qui le souhaitent, des groupes afin de communiquer plus efficacement les changements, les places disponibles ou les annulations en lien avec les activités proposées. Si vous êtes intéressé par la démarche, merci de nous transmettre vos données à jour.

Les réservations pour les repas à la salle à manger du centre se feront toujours auprès de l'équipe du CAT ( 021 923 00 23 ).

L'adresse mail du centre de loisirs sera également en fonction dès début février, elle sera relevée régulièrement et vous permettra d'échanger directement avec Nicole.



076 392 82 78



[cdl@fondationbeausejour.ch](mailto:cdl@fondationbeausejour.ch)



A

5					6	2		8
	6							
7	9	2					9	
			3	1	9	4	2	
9	3	7						5
4						8		
	1			9		5		
2								
				2	5		6	

B

4		3	2		8	7		
	1				6			4
	8		9			5	3	
	3	6		4				8
								6
		4						
					2		5	
		1	8	5		2		
				6	7			9

C

		4					7	
		9		4	6			3
6	7			1			2	
	5		6			3		
2	6		4		5			
					2		9	
		2						
				8				9
	3	1				8		7

## Règles du jeu

La règle est simple :  
 en partant des chiffres déjà  
 inscrits, vous devez remplir la grille  
 de manière à ce que  
 chaque ligne,  
 chaque colonne,  
 chaque carré de 3x3  
 contienne une seule fois  
 les chiffres de 1 à 9.

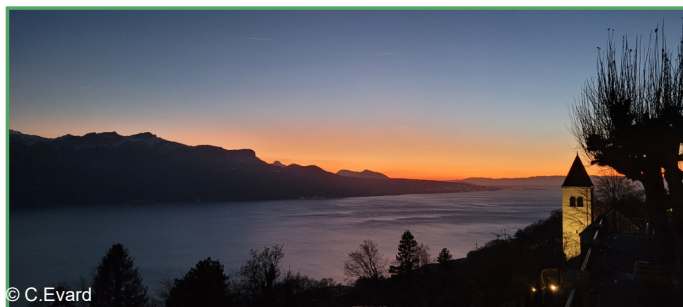


- 1 Jeanine Monnet
- 5 Eric Savoy
- 6 Bluette Frei
- 6 Huguette Cornioley
- 8 Marie-Louise Smets
- 9 Pierrette Braun
- 11 Pierre-Alain Simonin
- 12 Ginette Vallelian
- 13 Claude Dorier
- 16 Françoise Van Der Mensbrugge-Barbe
- 17 Yolande Toffel
- 20 Werner Gruetzne
- 24 Mieke Farrar
- 24 Suzelle Roduit
- 26 Carmen Preite
- 26 Femmy Rumpf

### Bon pour un repas

Les membres du Panorama, même s'ils ne figurent pas sur cette liste, peuvent venir dîner gratuitement une fois durant le mois de leur anniversaire ( **hors menus spéciaux** ). Les personnes en CAT seront fêtées personnellement.





© C.Evard

### Infos pratiques

**Adresse :**

Centre de Jour Panorama  
Rue du Clos 9  
1800 Vevey  
**021 923 00 23**

**E-mail :**

panorama@  
fondationbeausejour.ch

**Site internet :**

[fondationbeausejour.ch](http://fondationbeausejour.ch)

**Ouverture :**

**Le centre :** 10h à 16h30

**La cafétéria :** 10h à 11h30  
14h à 16h

### Impressum

**Ont participé à ce numéro :**

Aurélie Favez ( graphiste )  
Caroline Evard  
Nicole Ravet

**Cotisation annuelle :**

Fr. 30.– à verser directement  
aux animatrices du Panorama  
ou à la BCV 10-725-4  
IBAN CH84 0076 7000 A077  
3411 4 Fondation Beau-Séjour  
1800 Vevey

### Solution du jeu

**Sudoku**

A	B	C
248	329	718

FONDATION

**BEAU-SÉJOUR**

