

Le journal du CAT

Centre d'accueil temporaire pour seniors

Septembre 2026

Bienvenue en septembre!

Pour ce mois, nous vous avons préparé un programme varié qui saura, nous l'espérons, satisfaire toutes les envies. Le début du mois commencera en beauté avec un spectacle et une initiation à la danse indienne, un atelier de décoration sur le thème de la vigne et notre loto mensuel. Il se poursuivra avec une sortie au restaurant à l'Oasis à Villeneuve, un vernissage de l'exposition photo de M. Contesse et continuera avec une conférence de Pro Senectute sur les risques d'Internet.

Du 21 au 26 septembre, nous célébrerons également la Semaine du Goût avec de nombreuses animations gourmandes, qui se terminera par un banquet urbain.

Nous nous réjouissons de partager ces beaux moments avec vous et vous souhaitons un excellent mois de septembre !



L'équipe du Panorama

Retour en images

Deux événements marquants de l'été



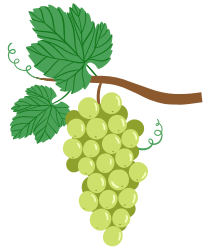
Un 31 juillet typiquement suisse au Panorama, accompagné d'une bonne raclette et d'un concert de cor des alpes!



Le vernissage du projet Destination 27
au café de l'Avenir à Vevey.
Avec un concert en plein air.



Les animations du mois



Du mardi 1er au vendredi 4 septembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Mardi 01.09.26	Gymnastique des mains	Loto
Mercredi 02.09.26	Promenade dans le parc et discussions	Spectacle et initiation de danse indienne avec Madame Aishita
Jeudi 03.09.26	Retrouvez les paroles	Atelier décoration : vignes
Vendredi 04.09.26	Atelier culinaire + Présentation Powerpoint	Gymnastique douce



Les animations du mois



Du lundi 7 au vendredi 11 septembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 07.09.26	Atelier culinaire et revue de presse	Sortie
Mardi 08.09.26	Gym corps et esprit	Concert du Coeur : "Crazy Pony"
Mercredi 09.09.26	Quiz musical	Jeux et atelier carac
Jeudi 10.09.26	Discussion café + sortie restaurant OASIS	Chant avec Patrice Quiquaz
Vendredi 11.09.26	Jeux visuels	Gymnastique douce



Les animations du mois



Du lundi 14 au vendredi 18 septembre 2026



Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 14.09.26	Revue de presse	Mini-loto
Mardi 15.09.26	Gym corps et esprit	Décorations d'automne
Mercredi 16.09.26	Atelier création	Chant avec Patrice Quiquaz
Jeudi 17.09.26	Jeux des anagrammes	Dégustation d'herbes aromatiques
Vendredi 18.09.26	Wii	Gymnastique douce





Les animations du mois



Du lundi 21 au vendredi 25 septembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 21.09.26	Le Panorama est fermé pour le lundi du Jeûne Fédéral	
Mardi 22.09.26	Activité culinaire et quiz du goût	Café seniors
Mercredi 23.09.26	Parlons émotions à travers les saveurs du monde	Vernissage de l'exposition photo de M. Contesse + atelier culinaire
Jeudi 24.09.26	Atelier "décors ton cup- cake" et reportage	Conférence Pro Senectute : "Les risques d'internet"
Vendredi 25.09.26	Quiz sur la géographie	Gymnastique douce

Du lundi 28 au mercredi 30 septembre 2026

Lundi 28.09.26	Revue de presse	Atelier caricature
Mardi 29.09.26	Bowling et quiz	Sortie
Mercredi 30.09.26	Atelier mémoire histoires en images	Atelier décorations d'automne

Spectacle de danse indienne



Mercredi 2 septembre

Nous avons le plaisir d'accueillir Aishita au Panorama, originaire d'Inde et installée en Suisse depuis de nombreuses années. Accompagnée de quatre danseuses, elle va nous faire découvrir les richesses de la danse indienne à travers un spectacle mêlant Bollywood, danses folkloriques et danse classique.

La représentation durera environ une heure. Une première partie sera consacrée au spectacle, puis une suivante à une initiation pour toutes les personnes qui souhaitent essayer quelques pas, dans une ambiance conviviale.

Nous vous souhaitons un excellent moment et un beau voyage au cœur de la culture indienne !



Aishita Pramanik

Rendez-vous
le **mercredi 2 septembre 2026**
Horaires: **14h15-15h15** au Panorama
Tarif: Compris dans les modules
du CAT



Ne manquez pas ce moment hors du temps!



Concert du Coeur “Crazy Pony”



Mardi 8 septembre 2026

Crazy Pony est un duo de Bluegrass (de la Musique folk américaine) plein de surprises!

Les artistes vous entraîneront dans un spectacle intense et divertissant; un vertueux banjo, une basse pleine de charme, de belles harmonies, rencontrent des acrobaties et d'incroyables numéros qui ne laisseront personne indifférent. Le tout est agrémenté d'une bonne dose d'humour anglais.

Formé en 2011, le duo composé de la Suisse romande Léa Rovero à la basse et au chant, et de l'Anglais Frank Powlesland au banjo, à la guitare slide et au chant, combine leurs talents et leur amour pour le Bluegrass (de la Musique folk américaine) et crée ce groupe unique en son genre.



Frank Powlesland et Léa Rovero

Dans la salle polyvalente du
Panorama
de 14h15 à 15h15 !

À vos agendas !

Réservez cette date et venez découvrir ce spectacle que nous sommes impatients de partager avec vous.

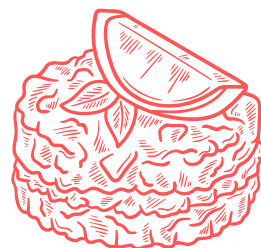


Menu Spécial - Cassolette de champignon

❖

Mardi 15 septembre 2026

Potage du jour



Tartare de saumon et sa
saladine au vinaigre de pomme



Cassolette de champignons des
bois et son feuilleté maison

Roesti



Salade de rampon mimosa

Tarte aux pruneaux



Bon appétit !

Sortie restaurant à l'Oasis

Jeudi 10 septembre

Sortie à l'Oasis à Villeneuve
pour partager un bon repas
avec la présence de Julie et
Giulia



Tarif restaurant:
Les plats/menus
varient entre 20
et 40 CHF

Réservation auprès des
animatrices !
Attention, les places sont
limitées.



Poissons et Crustacés



Petit aperçu de la carte

Notre Spécialité

Filets de perche "Oasis"
Sauce à l'orange
Timbale de riz, légumes
Salade en feuilles

Fr. 39.80



FILETS DE PERCHE MEUNIÈRE

Pommes frites ou nature, salade verte

Fr.

38.80



FILETS DE PERCHE AUX AMANDES GRILLÉES

Sauce au beurre et Noilly Prat

Pommes frites ou nature, salade verte

39.80



FILETS DE PERCHE FRITS

Pommes frites, sauce tartare, salade verte

37.80



TARTARE DE TRUITE SAUMONÉE ET ARC EN CIEL

Toast et Beurre / Pisciculture de Vionnaz (VS)

32.50



FILETS D'OMBLE SAUMONÉ, SAUCE OSEILLE

Pommes nature, légumes du marché

36.80



REVETTES ROYALES À LA PROVENÇALE

de riz, légumes du Chablais

36.80



Pâtes et Légumes...

Fr.

TAGLIATELLES À LA NAPOLITAINE



18.80

TAGLIATELLES AL PESTO



20.80

LASAGNES AU FOUR MAISON

25.90



BROCHETTES DE BOULETTES AUX LÉGUMES



22.50

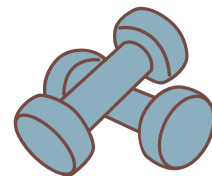
Timbale de riz sauvage, sauce Tomate, Légumes

Nos prix restent sous réserve de modification

Départ de Vevey avec le bus du
Panorama à 11h45
Retour prévu vers 15h30

Nous nous réjouissons de passer cette belle journée avec vous!

Le sens de nos activités



La gym douce au Panorama : bouger, se sentir bien et garder son autonomie !

Bouger régulièrement, même en douceur, est un véritable allié pour notre santé.

La gym douce permet de préserver la mobilité, renforcer les muscles, améliorer l'équilibre et entretenir la souplesse, tout en respectant les capacités et le rythme de chacun.

C'est également l'occasion de passer un moment convivial tous ensemble !

Au Panorama, nous vous proposons deux séances par semaine :

Mardi matin

Vendredi après-midi



Pour prolonger les bienfaits à la maison, nous vous proposons 3 petits exercices simples, réalisables assis, que chacun pourra refaire tranquillement chez soi :

1. Les extensions de jambes

Assis bien droit sur une chaise, les pieds posés au sol.

→ Tendez doucement une jambe devant vous, puis reposez le pied.

→ Alternez avec l'autre jambe.

8 fois de chaque côté.

Bienfaits : renforce les cuisses et aide à entretenir la mobilité des jambes.

2. Bouger les chevilles

Assis confortablement, décollez légèrement un pied du sol.

→ Faites doucement des cercles avec la cheville, dans un sens puis dans l'autre.

→ Changez de pied.

8 cercles dans chaque sens, par pied.

Bienfaits : favorise la mobilité des chevilles et stimule la circulation.

3. Se grandir et ouvrir les bras

Assis le dos droit, les bras le long du corps.

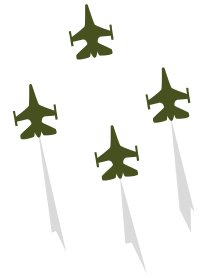
→ Inspirez en ouvrant doucement les bras sur les côtés et en vous grandissant.

→ Expirez en ramenant tranquillement les bras.
5 à 10 fois.

Bienfaits : aide à améliorer la mobilité des épaules, la posture et la respiration.



Quelques minutes par jour peuvent déjà faire la différence !



Premier mois au service militaire

A la suite de son stage au Panorama, Angel a rejoint l'armée pour effectuer son service militaire de quatre mois, jusqu'à fin décembre prochain. L'idée de garder le contact avec lui pendant cette période nous a été soufflée par l'une de nos fidèles clientes, qui préfère toutefois conserver l'anonymat.

Nous avons trouvé cette proposition excellente !

C'est pourquoi, chaque mois, le Journal du CAT consacrera une à deux pages à Angel. Il nous partagera quelques moments de son quotidien, ses découvertes, ses défis et les expériences qu'il vivra durant son affectation militaire.

Nous espérons que cette nouvelle rubrique vous permettra de suivre son parcours avec intérêt et de garder un lien avec lui tout au long de cette belle aventure.



Photo d'Angel en uniforme

Interview

Dans quelle fonction es-tu?

Je suis un soldat de sûreté, donc je fais de la défense de casernes, convois ou d'endroits sensibles en général.

Où es-tu actuellement et depuis quand?

Je suis à Dailly dans la montagne au dessus de St-Maurice depuis la mi-juillet.

Les nouvelles d'Angel



... suite de l'interview



As-tu une mission pour le mois prochain?

Oui, ma mission est de ne pas me blesser les genoux. On fait tellement de marches avec 35-40kg sur le dos que mes genoux commencent à faire mal. Mon objectif est de ressortir de l'armée sans problèmes supplémentaires.

Quelles sont tes premières impressions?

Mes premières impressions; l'armée c'est principalement compliqué à cause du sommeil, en ce moment je dors en moyenne quatre heures par nuit et cela rend tout très fatigant. Et on fait beaucoup de pompes: je pense que j'ai déjà doublé le nombre de pompes que je peux faire à la suite.

Une anecdote que tu voudrais partager?

A l'armée il y a le garde à vous et quand un gradé nous met en garde à vous il est impossible de bouger tant que lui-même ou un plus haut gradé ne nous a pas mis au repos.

Un soir, lorsque nous allions nous coucher, un pote de ma chambre a fait l'idiot et un sergent l'a mis au garde à vous. Mais il a complètement oublié de le mettre au repos par la suite. Ce jeune homme est resté au garde à vous durant plus de quinze minutes à 1h du matin. Alors Angel a dû écrire un message sur le groupe de l'armée pour demander à un sergent de venir et de le mettre au repos.

Les anniversaires du mois



12 septembre - Gfeller Jacqueline

21 septembre - Vleska Naumka

23 septembre - De Almeida Clotilde

Happy Birthday

Un apéritif sera prévu pour ces dames, le vendredi 25 septembre 2026 à 11h30, au Panorama !

Les dates à retenir



6 octobre 2026

Loto

7 octobre 2026

Concert "Fanfare de l'Automne"

13 octobre 2026

Menu spécial - Brisolée

Mois à thème sur "Vendanges et fête des vignerons"



Mots fléchés

	CONTRAIRE	DISPARITION VOLONTAIRE	ZONE VERTE	ENGAGE À NOUVEAU LES DENTS	SE DÉGAGE	MONTRE UN GENRE	NON APPRISE	DÉPLOYÉES	VILLE ET VILLA
DÉVALO- RIÉE	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
HABITUDES INVÉTÉRÉES	▶								
TRAVAIL DANS L'ARENÉ	▶					PRÉSOMP- TUEUX	▶		
						FONDATEUR			
PRÉCISE UNE DATE	▶		MAUVAIS ALCOOL	▶		▼			
			PETITS BATRACIENS	▼					
DONT L'ÉCLAT EST TERNI	▶								DE PREMIER ORDRE
DE L'OMBRE AU TABLEAU	▶				PETITS SUPPORTS	▶			▼
					SÉJOUR DES DAMNÉS	▼			
CREUSÉE AU BOUVET	▶						BOUT DE COURSE	▶	
							ÉTAT CELTIQUE	▼	
REND MOINS INTENSE	▶							ON EN FRANCHIT LE MUR	
UN PRÉFIXE POUR LA VIE	▶			BIEN BOUCLÉ	▶			▼	
				TERRE DÉIFIÉE	▼				
COURROIE POUR ATTACHER	▶					GROSSE PIERRE	▶		
ÉTREIGNENT	▶								

<https://motsfleches.fr/>

Règles du jeu

Les mots fléchés sont un jeu de lettres où il faut retrouver des mots à partir de définitions inscrites dans une grille.

Les flèches indiquent le sens dans lequel écrire chaque réponse.

Infos pratiques



Le Panorama sera fermé le lundi 21 septembre pour le lundi du Jeûne !



Ce journal est créé par les animatrices du centre, à l'aide de Canva.

Adresse

Centre d'accueil temporaire du
Panorama
Rue du Clos 9, 1800 Vevey

Contact

021 923 00 23
panorama@fondationbeausejour.ch

Ouverture

Du lundi au vendredi de 10h
à 16h30

Site internet

fondationbeausejour.ch

