Le Panoramiste

Le Panorama - centre de loisirs pour séniors

EDITORIAL

Novembre 2026

Le mois de novembre frappe à la porte !
Les journées raccourcissent et les températures baissent,cependant, c'est aussi l'occasion de partager de beaux moments au Panorama !

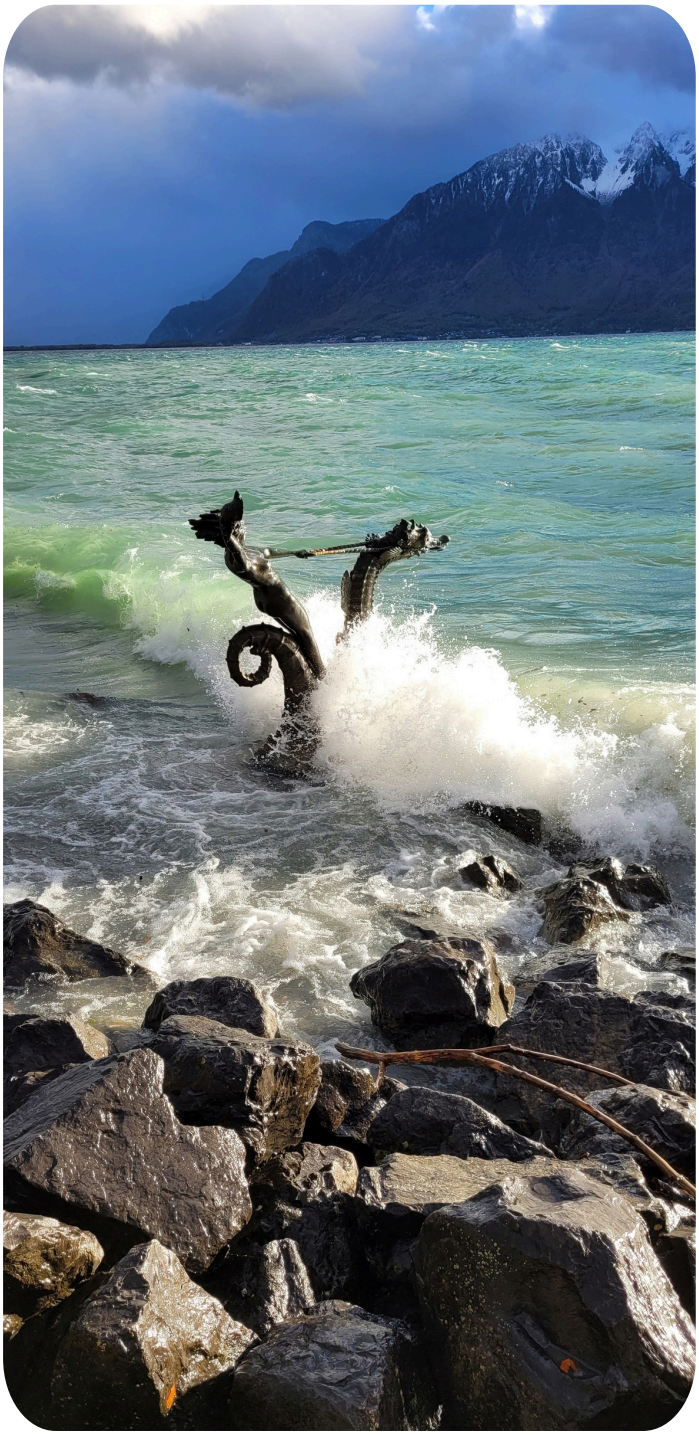
Au programme de ce mois, des contes pour s'évader, des repas conviviaux, comme la raclette ou la chasse, sans oublier les sorties pour prendre l'air frais dans les magnifiques paysages régionaux !

Même quand le soleil se fait discret, l'accueil chaleureux de Panorama reste à l'ordre du jour !

Très beau mois de novembre à toutes et à tous et à très vite



Caroline Evard



Agenda du mois de Novembre

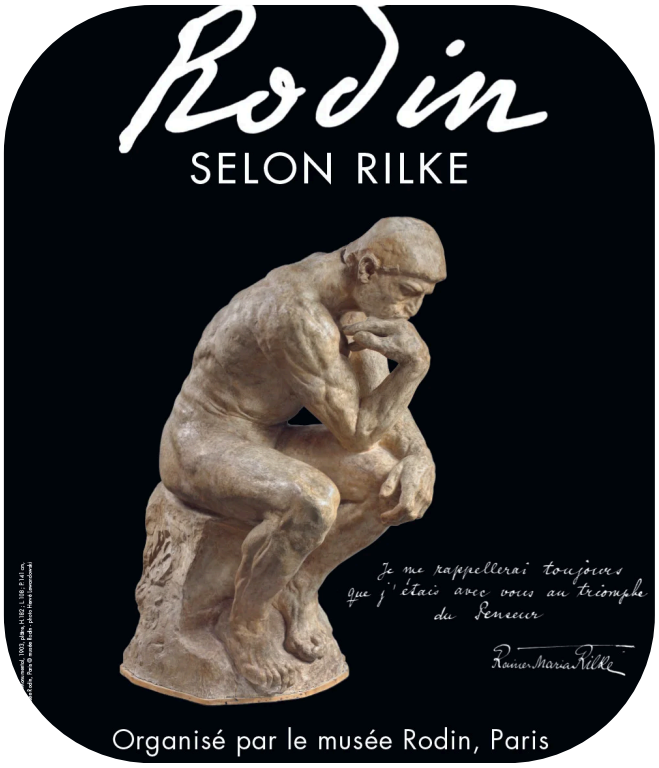
QUAND ?	QUOI ?	D'INFO ?
Mardi 3, 10 et 17 novembre 10h00	**MARCHE**	**Marche près de chez vous** Sans inscription, Tarif : 5.-
Mardi 3 novembre 14h15	**LOTO**	**Loto du Panorama** Sans inscription, Frs 10.- les 8 séries
Mercredi 4 novembre 13h00	**VISITE**	**A la Fondation Gianadda à Martigny; "Rodin selon Rilke"** Sur inscription, article page 4
Jeudi 5 novembre Midi	**CONCOURS**	**Championnat de raclettes inter- EMS** Sur inscription, article page 5
Lundi 9 et 23 novembre 14h00	**SPORT**	**Sport pour tous** Ville de Vevey Entrée libre
Mardi 10 novembre Midi	**REPAS**	**Menu spécial "La Chasse"** Sur inscription, article page 6
Mercredi 11 novembre 12h45	**MARCHE**	**De Cully à Rivaz** Sur inscription, article page 7
Jeudi 12 novembre 11h00	**RESTAURANT**	**Au restaurant du "Café de la Place" à St-Légier** Sur inscription, article page 8

Agenda du mois de Novembre

QUAND ?	QUOI ?	D'INFO ?
Mardi 17 novembre 14h15	**CONTES EN MUSIQUE**	**Contes et musiques par Mme Henchoz et M. Spühler** Sans inscription, article page 9
Mardi 17 novembre 14h30	**BIBLIOTHEQUE**	**Café Seniors** A la bibliothèque de Vevey Rendez-vous : Sur place Entrée libre
Mercredi 18 novembre 12h20	**VISITE**	**Balade à travers Orbe** Sur inscription, article page 10
Jeudi 19 novembre 14h15	**CONFÉRENCE**	**Pro Senectute; l'IA, pourquoi et comment elle change nos vies** Sans inscription, article page 11
Mardi 24 novembre 14h15	**JEUX**	**Après-midi jeux; Dictée ludique** Sans inscription, Tarif : 5.-
Mercredi 25 novembre 10h00	**SORTIE**	**Au Papiliorama à Kerzers** Sur inscription, article page 12
Jeudi 26 novembre 13h30	**TEA ROOM**	**A la Crémerie de Chatel-St-Denis** Sur inscription, article page 13

A LA FONDATION GIANADDA

Mercredi 4 novembre 2026



Pour la quatrième fois, Auguste Rodin, figure tutélaire de la sculpture moderne, est l'hôte prestigieux de la Fondation Pierre Gianadda avec un thème inédit : Rodin selon Rilke. En effet, les visiteurs découvriront les oeuvres du sculpteur, depuis les descriptions d'un des plus grands poètes de langue allemande du XXe siècle.

L'exposition rythmée de plusieurs chapitres et réalisée par le musée Rodin, propose un itinéraire poétique des oeuvres de l'artiste sous la plume lyrique de Rilke disparu il y a tout juste cent ans.



Mercredi 4 novembre
Sans inscription
Rendez-vous:
Au Panorama à 13h00
Déplacement en bus
Tarif : 20.-
Entrée : 18.-

Textes et images : https://www.gianadda.ch

CHAMPIONNAT DE RACLETTE INTER-EMS

Jeudi 5 novembre 2026

Préparez-vous pour une journée placée sous le signe de la bonne humeur, du partage et de la gourmandise !
Six EMS de la région s'affronteront dans un concours pas comme les autres…

Qui aura le meilleur fromage, qui sera le meilleur racleur et surtout qui remportera le grand prix de ce 1er Championnat Inter-EMS de raclette ?

Et le plus important, se retrouver, rire, partager un bon moment et surtout… déguster de délicieuses raclettes !



Jeudi 5 novembre
Dès 11h30
Sur inscription
Dernier délai : 28 octobre
Tarif : 25.-

Alors venez nombreux participer à cet événement convivial au Panorama

MENU SPÉCIAL

LA CHASSE

Mardi 10 novembre 2026



MENU

Potage du jour

****

Salade mêlée

****

Filet de cerf cuit en basse température

Garnitures de chasse :

Spaetzli maison

Choux de Bruxelles à la mode grand-mère

****

Vermicelles aux marrons



Mardi 10 novembre
Sur inscription
Dernier délai : 3 novembre
Tarif : 25.-

DE CULLY À RIVAZ

Mercredi 11 novembre 2026

Partez à la découverte des magnifiques terrasses du Lavaux, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Mercredi 11 novembre
Sur inscription
Rendez-vous :
A la gare de Vevey à 12h45
Départ du train à 13h03
Tarif : 10.-
(Train et consommations en sus)

Entre vignobles, villages pittoresques et paysages d'exception, cette randonnée vous offrira un spectacle grandiose sur le Léman et les Alpes.



Comptez environ 2 heures pour parcourir 5 km
Niveau moyen

AU CAFÉ DE LA PLACE À SAINT-LÉGIER

Jeudi 12 novembre 2026

Dans ce restaurant plus que centenaire que nous animons, nous avons souhaité garder cet esprit de village qu'insuffle ces murs chargés d'histoires et de légendes de bourgade





Des mets originaux créés par la cheffe et son équipe qui permettent aux plus curieux de découvrir de nouvelles saveurs originales. Pour les moins téméraires, la partie classique de la carte propose néanmoins toujours, des mets de brasserie qui ont fait la renommée du café

Jeudi 12 novembre
Sur inscription
Rendez-vous :
Au Panorama à 11h00
Déplacement en bus
Tarif : 15.-
(Consommations en sus)

Textes et images : www.cafedelaplace.ch

CONTES EN MUSIQUE

PAR MME HENCHOZ
ET M. SPUHLER

Mardi 17 novembre 2026

Voyage autour du monde



Un après-midi poétique, chaleureux et plein de surprises.

Laissez-vous emporter pour un merveilleux voyage autour des contes du monde.
Natalie vous fera rêver avec des histoires venues d'ailleurs, tandis que Denis les accompagnera de musiques envoûtantes.

Mardi 17 novembre
Sans inscription
Rendez-vous :
Au Panorama à 14h15
Tarif : 10.-

Textes et images : Denis Spuhler

BALADE À TRAVERS ORBE

Mercredi 18 novembre 2026

Remplacement de la sortie du 8 octobre 2026

Au départ de la place du Marché, vous découvrirez Orbe et ses alentours entre charme urbain et sérénité de la nature



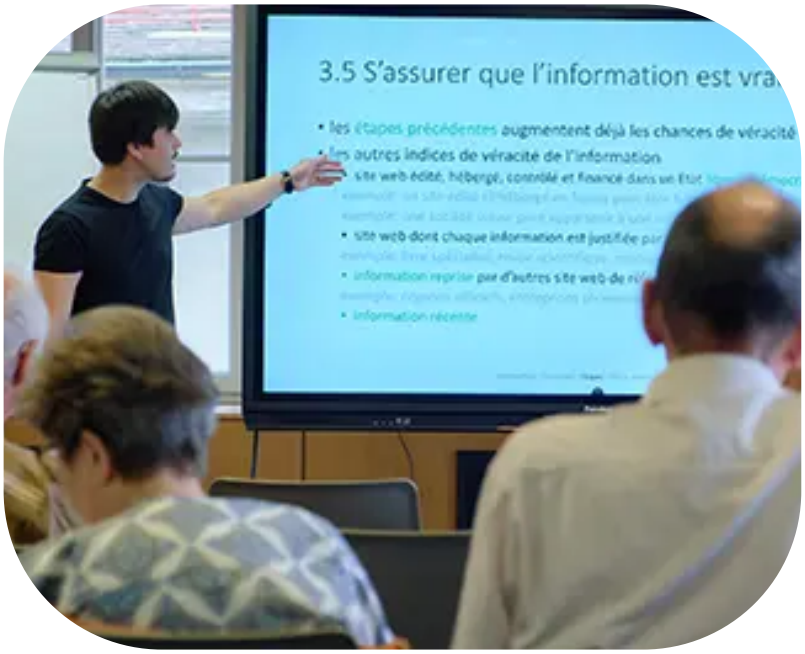
Mercredi 18 novembre
Sur inscription
Rendez-vous:
A la gare de Vevey à 12h20
Départ du train à 12h36
Tarif : 10.- (train en sus)

Ce parcours pédestre d'environ 2 heures vous mènera au bas de la ville, à la découverte de ses principaux édifices historiques, avant de longer la rivière de l'Orbe



Jeudi 19 novembre 2026

« Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies ? »



"Le développement de l'intelligence artificielle (IA) est en train de transformer notre quotidien. Cette révolution technologique n'est toutefois pas sans risques

Bruno Constans, ingénieur consultant, entrepreneur et spécialiste du Digital pour tous, vous proposera d'en explorer les opportunités et les dangers. Il vous fera également découvrir comment ces technologies fonctionnent, à travers des exemples concrets et interactifs

Jeudi 19 novembre
Sans inscription
Rendez-vous :
Au Panorama à 14h15
Tarif : 10.-

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Textes et images : Prosenectute.ch

AU PAPILIORAMA À KERZERS

Mercredi 25 novembre 2026

Dans cette magnifique serre tropicale, vous serez enchantés par plus de 1000 papillons qui voleront librement autour de vous

Grâce à la boîte d'éclosion vous pourrez admirer leur développement jusqu'à l'émergence des papillons

Entre palmiers et fleurs tropicales, vous rencontrez également des oiseaux et des raies dans les bassins



Vous pourrez pique-niquer sur un banc ou prendre une petite restauration à la cafétéria



La température dans la serre est tropicale et avoisine les 30°C, pensez à vous habiller légèrement

Mercredi 25 novembre
Sur inscription
Rendez-vous:
A la gare de Vevey à 10h00
Départ du train à 10h14
Tarif : 15.-
(train et consommations en sus)
Entrée : 19.-

TEA ROOM

À LA CRÉMERIE
À CHATEL-ST-DENIS

Jeudi 26 novembre 2026

En cette fin du mois de novembre, quoi de mieux que déguster une meringue à la double crème ou une délicieuse pâtisserie faite maison pour chasser la fraîcheur de l'automne

Venez partager ce moment convivial et vous réchauffer autour d'un thé ou d'un café





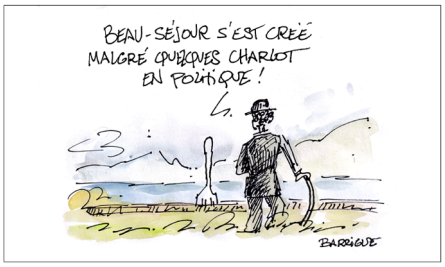
Jeudi 26 novembre
Sur inscription
Rendez-vous:
Au Panorama à 13h30
Déplacement en bus
Tarif : 15.-
(Consommations en sus)

À l'occasion de ses quarante ans, la Fondation Beau-Séjour publie "La mémoire en partage" un ouvrage élaboré autour de quarante portraits de bénéficiaires.
Au fil de ces destins individuels se dessine aussi une histoire sociale de Vevey et de toute une génération

Le projet trouve son origine en 2022. Alors étudiante à l'École de photographie de Vevey, Julie Deleris réalise neuf portraits pour une exposition liée à un spectacle du Théâtre de l'Oriental consacré au grand âge. Philippe Hirsiger, directeur de Beau Séjour, décide ensuite d'élargir la série à quarante portraits pour le quarantième anniversaire de la Fondation.







court séjour. Cette annexe aurait amélioré l'organisation générale de l'institution. Tout était prêt. Puis le projet a été bloqué.

Pourquoi ?

Disons que La politique ne produit pas toujours le meilleur d'elle-même. Une guerre d'ego menée à mon encontre par un membre de l'exécutif du parti adverse a pris le dessus. C'est dommage, car ce projet aurait rendu de grands services à la population.

De quoi êtes-vous le plus fier à Beau-Séjour ?

Du passage des idées à la réalité. Comme militant politique, on défend souvent des principes. Ici, il fallait aboutir à du concret, faire œuvre utile et durable.

Voir fonctionner cette maison, voir des bénéficiaires s'y sentir bien demeure une réelle satisfaction.

Quelle est selon vous la grande force de Beau-Séjour ?

Sa taille humaine. Avec moins de cinquante lits, la maison a conservé un caractère familial. Les bénéficiaires restent près du centre-ville, de leurs habitudes et de leurs proches. Cette proximité de la vie et du cœur de la cité a toujours constitué une richesse. De surcroît, plusieurs des quatre directeurs successifs se sont impliqués à titre personnel lors des fêtes de Noël, qui en jouant de la guitare, qui en chantant dans un chœur constitué du personnel et de bénéficiaires. Cela tisse des liens et contribue à l'âme de la maison.

Quel message aimeriez-vous transmettre pour cet anniversaire ?

Nous vivons dans une époque qui valorise beaucoup le « je », lequel cultive l'égoïsme. Une institution comme Beau-Séjour rappelle l'importance du « nous », porteur de bienveillance, de solidarité et d'altruisme. Toute société porte une responsabilité envers

L'EMS Beau-Séjour, sis à la rue des Communaux 2, occupe un bâtiment conçu en 1907 par l'architecte veveysan Charles Coigny (1878–1935). Au départ, l'édifice abritait l'hôtel Beau-Séjour, témoin de l'important développement de l'activité hôtelière





Nicole **Ravet**

Animatrice

La joie d'être là et de s'investir

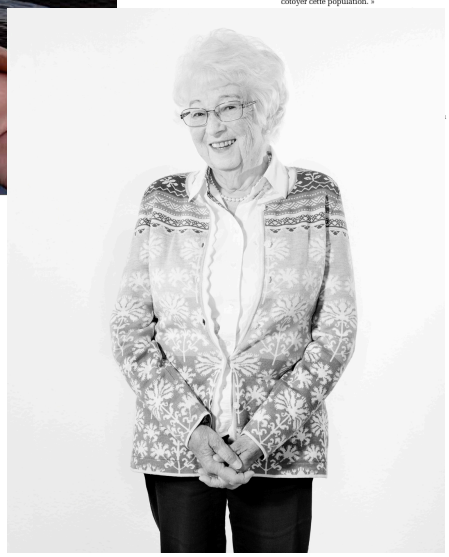
Certaines personnes exercent un métier. D'autres répondent à une vocation. Après trente-six années passées au sein de la Fondation Beau-Séjour, Nicole Ravet appartient sans hésitation à la seconde catégorie.

Arrivée au Panorama en août 1990, elle compte aujourd'hui parmi les collaboratrices les plus anciennes de l'institution. Animatrice au Centre de loisirs, elle évoque toujours son activité avec l'enthousiasme de ses premiers jours. Et pour cause : « Je ressens la même joie à côtoyer cette population. »

vivant encore à domicile. Marches, sorties culturelles, repas, lotos, concerts ou simples cafés partagés rythment les semaines. À ses yeux, la marche occupe une place particulière. Convaincue des bienfaits de cette pratique, elle organise des sorties en ville ou dans la nature. Là encore, l'objectif dépasse le simple exercice physique. Car pour Nicole l'essentiel ne réside jamais dans l'activité elle-même. « En fait, proposer une animation est un prétexte pour se rencontrer. »

Ce qu'elle met au programme cache la même ambition : favoriser les échanges, rompre l'isolement et établir des liens. Des amitiés naissent, des aînés continuent à se fréquenter en dehors du Panorama. « Des couples s'y sont même formés », relève-t-elle, ravie de cet « effet secondaire » aussi inattendu que réjouissant.

Les histoires de vie nourrissent en particulier Nicole Ravet. « Certaines personnes, très discrètes, peuvent révéler des parcours extraordinaires. Il suffit de les inviter à s'exprimer. » Sa curiosité, toujours vive, alimente son travail quotidien. D'où le soin qu'elle met à accorder une attention personnelle, un regard, une écoute, à toutes et à tous.



L'ouvrage donne aussi la parole au personnel, aux proches et aux bénévoles, puis revient sur les péripéties initiales de Beau-Séjour et sur ses projets futurs. Le premier président de la Fondation, Pierre Aguet, raconte, entre autres, comment un projet routier et l'acquisition de l'ancien hôtel conduisirent finalement Vevey à disposer d'un EMS en plein centre-ville.

Le livre est disponible au Panorama au prix de 29.-

COUP DE PROJECTEUR

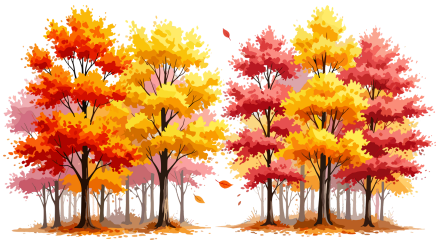
RETENEZ DÉJÀ :

Mardi 1er décembre : Loto
Jeudi 3 décembre : Visite de l'ECA
Jeudi 17 décembre : Fête de Noël au Panorama

APPEL AUX BÉNÉVOLES

Le centre du Panorama a besoin de vous !

Vous souhaitez nous soutenir et proposer votre aide, que ce soit pour aider lors du loto, par exemple, ou pour distribuer le journal dans votre quartier? Alors n'hésitez pas à prendre contact avec Nicole ou Caroline pour en discuter



LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES :

Pour les membres du centre de loisirs

Lundi et vendredi	de 9h00 à 11h00	Club de ping pong
Lundi	dès 19h30	Jass Club
Mercredi	de 10h00 à 11h00	Tai-Chi - avec Mme Nathalie Reymond - 076 331 94 76
Jeudi	de 9h30 à 10h30	Gymnastique douce - avec Mme Domy Michaud - 078 751 28 51

MOTS CACHÉS

RÈGLES DU JEU

Objectif : retrouver les 30 mots cachés dans la grille.
Les mots peuvent être placés horizontalement, verticalement ou en diagonale.
Certains mots peuvent être écrits de gauche à droite ou de droite à gauche.
Ils peuvent également être écrits de haut en bas ou de bas en haut.

L	L	T	O	B	D	L	O	U	P	A	P	I	L	L	O	N	K	Y	V	A	D	D	T	D
D	U	V	M	M	J	B	K	G	K	C	E	L	L	I	U	O	N	E	R	G	J	B	E	U
J	V	C	A	C	N	L	P	Z	L	E	W	R	Y	U	C	R	Z	W	Y	N	J	N	L	C
T	K	X	J	E	V	R	W	F	Y	N	Y	O	B	E	N	K	B	D	T	Q	T	V	L	R
M	N	W	K	W	E	U	F	N	C	S	G	N	A	R	M	E	A	W	R	O	C	H	E	R
D	Q	H	M	W	U	R	Z	I	M	B	C	N	H	U	A	E	S	O	R	A	E	I	D	R
D	J	Y	V	K	A	T	V	W	A	Q	T	M	G	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N	W
Q	Y	J	X	U	Y	I	A	K	D	X	X	A	B	E	K	W	N	N	T	N	N	E	O	B
A	L	S	W	L	B	R	D	F	G	R	C	T	M	R	O	V	Q	L	O	T	D	X	R	B
O	S	O	Z	O	V	B	D	N	K	R	H	R	L	F	T	U	K	R	G	D	M	Z	I	U
T	D	H	D	J	M	M	E	G	K	S	M	F	R	H	X	U	R	C	R	U	Z	A	H	M
X	J	B	U	I	Z	K	O	H	X	N	U	A	G	E	D	A	C	S	A	C	R	S	U	H
H	W	A	P	Q	X	J	L	R	J	X	O	R	R	U	M	V	A	U	C	E	F	N	S	U
T	J	S	W	I	M	T	A	I	B	F	L	R	D	G	O	Z	S	B	S	L	M	I	Z	V
C	H	A	I	I	V	Y	C	X	B	V	A	G	F	O	U	G	E	R	E	I	V	I	R	P
S	V	Y	K	W	X	X	M	T	C	E	V	Z	B	T	S	E	H	U	N	I	P	A	S	I
T	G	H	Y	M	U	H	Y	T	Y	U	L	F	D	I	T	O	R	J	G	J	L	B	O	X
I	C	U	O	R	G	M	H	Q	K	Z	M	L	S	C	I	V	S	I	A	W	B	L	L	S
X	T	P	K	Y	P	E	R	Z	Z	E	P	G	U	L	Q	U	H	E	T	O	I	L	E	V
Y	R	F	Z	I	X	F	P	W	T	X	M	Z	L	L	U	R	Q	M	N	E	G	E	I	F
I	J	G	D	F	C	O	B	T	L	O	M	K	K	L	E	G	A	J	O	X	R	X	L	N
I	V	U	X	K	P	Y	L	Y	W	W	X	C	W	D	D	G	F	A	M	X	L	O	U	P
Q	U	U	R	I	K	Z	U	H	F	V	V	X	B	Y	T	S	Y	K	H	H	S	E	F	E
O	N	V	D	R	G	X	S	E	K	Z	Z	I	F	W	V	D	T	J	L	Z	U	I	H	C
P	D	E	H	E	W	V	G	D	V	A	Y	P	F	Q	K	T	X	G	Y	K	Q	V	B	A

ABEILLE - ARBRE - CASCADE - CERF - CHAMPIGNON - ECUREUIL ESCARGOT - ETOILE - FLEUR - FORET - FOUGERE GRENOUILLE HIRONDELLE - LIBELLULE - LOUP - LUNE - MARGUERITE MARRONNIER - MONTAGNE - MOUSTIQUE - NUAGE - OCEAN OURS - PAPILLON - RENARD - RIVIERE - ROCHER - ROSEAU SAPIN - SOLEIL

SUDOKU

Niveau moyen

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

Chaque ligne, colonne et carré 3×3 doit contenir les chiffres 1 à 9.

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

Happy Birthday

02 novembre	LEDESMA	Estela
03 novembre	MUTZENBERG	Claudine
07 novembre	AGUET	Liliane
07 novembre	DEBONNEVILLE	Gisèle
17 novembre	REY	Catherine
19 novembre	TOBERINI	Antoinette
20 novembre	MARTIN	Maria
20 novembre	BONJOUR	Josiane
30 novembre	MAERTEN	Michel



BON REPAS

Les membres du Panorama, même s'ils ne figurent pas sur cette liste, peuvent venir dîner gratuitement une fois **LE MOIS** de leur anniversaire
(hors menus spéciaux)

INFOS PRATIQUES

CENTRE DE JOUR
Panorama



Adresse

Caroline Evard, responsable
Centre de jour du Panorama
Rue du Clos 9, 1800 Vevey

Contact direct

Nicole Ravet, animatrice
076 392 82 78

cdl@fondationbeausejour.ch

Réservation pour la salle à manger

021 923 00 23

Site internet

www.fondationbeausejour.ch

Ouverture du centre

Du lundi au vendredi de 10h à 16h30