

Le Panoramiste

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 5

Venez vous réchauffer
en ce mois hivernal
et profiter de nos activités
au Panorama :
loto, menu spécial, jeux ou
conférence sur les recherches
sur internet.

Pour les plus téméraires,
nous proposons toujours
des marches et des sorties !

Mélanie Gnerre,
Responsable du Centre





Mesdames, Messieurs, Chers membres,

COTISATIONS 2025

Le Panorama est un lieu convivial où vous pouvez dîner, prendre un café, faire des connaissances ou participer à des activités. Tout au long de l'année, nous avons à cœur de vous proposer une programmation diverse et variée telle que des conférences, des sorties, des marches de niveau facile ou moyen, des concerts ou des après-midis jeux. Le programme des animations est édité dans notre journal " Le Panoramiste ", que vous retrouvez mensuellement.

Pour accéder à nos activités ou pour venir dîner, il est nécessaire de devenir membre du Panorama pour un montant de Fr. 30.- par an (Fr. 50.- pour un couple). Afin de renouveler votre cotisation ou pour devenir un nouveau membre, vous trouvez notre bulletin de versement en code QR ci-joint.

Nous vous remercions pour votre soutien !

ANNONCE

C'est avec beaucoup d'émotion que je tiens à vous annoncer, par ces quelques lignes, que je quitte mon poste de responsable du Panorama à fin mars 2025.

Après plus de 4 ans au sein de cette merveilleuse équipe, je vais m'envoler vers d'autres aventures et expériences et je tiens à vous remercier, toutes et tous, pour cette énergie et joie de vivre que vous apportez au centre de loisirs ou au centre d'accueil temporaire ! Je penserai souvent à vous, je n'oublierai jamais cette aventure à la Fondation Beau-Séjour et je vous souhaite tout le meilleur pour la suite.

Mélanie Gnerre, responsable du Panorama



AGENDA DU MOIS DE FÉVRIER

QUAND ?

QUOI ?

+ D'INFO ?

Lun 3 et 17 février
14h

SPORT



Sport pour tous
Ville de Vevey
Entrée libre

Mar 4, 11, 18 et 25
février
10h

MARCHE



Marche près de chez vous
Avec Nicole
Article en page 5

Mar 4 février
14h15

CONFÉRENCE



" Recherche sur internet "
Avec Pro Senectute
Article en page 6

Mer 5 février
12h50

MARCHE



Initiation à la raquette à neige
Article en page 7

Mar 11 février
14h15

LOTO



Loto du Panorama
Fr. 1.- le carton et Fr. 2.- la Royale

Mar 11 février
14h30

BIBLIOTHÈQUE



Café sénior
Rendez-vous à la bibliothèque
de Vevey
Entrée libre

Mer 12 février
Midi

**MENU
SPÉCIAL**



**Choucroute royale et sa
garniture**, 3 viandes et saucisses
de vienne, sorbet poires avec
liqueur en dessert
Inscription jusqu'au jeudi 6 février
Tarif : Fr. 25.-

Mar 18 février
12h30

MARCHE



Villeneuve-Clarens
Article en page 8





AGENDA DU MOIS DE FÉVRIER

QUAND ?**QUOI ?****+ D'INFO ?****Jeu 20 février**
10h30**RESTAURANT****Ô Colombettes à Vuadens**
Article en page 9**Mar 25 février**
14h15**JEUX****Après-midi jeux de société**
Rummikub, scrabble, triomino
Tarif : Fr. 5.-**Mer 26 février**
13h**TEA-ROOM****Crêperie la Bretonne à Rue**
Article en page 10**À NE PAS MANQUER :**

- Mardi 4 mars / 14h : Loto du Panorama
- Jeudi 6 mars / 14h : Visite guidée à Lausanne, sur inscription

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Lundi et vendredi de 9h à 11h Ping-pong

Lundi dès 19h30 Jass Club

Mercredi de 10h à 11h Tai Chi - Avec M^{me} Nathalie ReymondJeudi de 9h30 à 10h10 Gymnastique douce
Avec M^{me} Domy Michaud



MARDIS 4, 11, 18 ET 25 FÉVRIER

Avec Nicole

Tous les mardis matin, vous avez la possibilité de venir marcher avec Nicole et (re-)découvrir des chemins de Vevey et environs.

Ces moments sont des occasions de constater que chaque saison est propice à la marche, au mouvement et que, en plus d'être bonnes pour le corps, elles sont également bonnes pour l'esprit et la découverte.

**Mardis
4, 11, 18
et 25 février**
Sans inscription
Rendez-vous
au Panorama : 10h
Tarif : Fr. 5.-





RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR INTERNET

MARDI 4 FÉVRIER

Avec Pro Senectute

Le web est un immense espace de recherche : où que l'on se trouve et quel que soit le sujet, il permet d'accéder rapidement à tous types de données, plus ou moins fiables.

M. Carl-Kensaku Herbort, coach en informatique, sera votre guide pendant cette conférence d'introduction et vous indiquera les bonnes pratiques ainsi que les pièges à éviter.

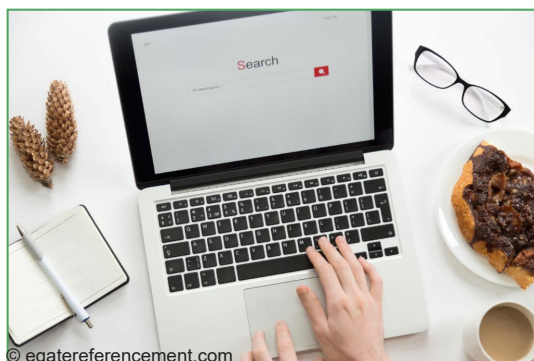


© definitions-seo.com

**Mardi
4 février**

Rendez-vous au
Panorama à 14h15

Tarif : Fr. 10.-
(boisson incluse)



© egatereferencement.com



INITIATION À LA RAQUETTE À NEIGE

MERCREDI 5 FÉVRIER

Avec Nicole

Nicole vous emmènera aux Pléiades pour une initiation à la raquette à neige ! Sur un parcours de 3 km en boucle et à plat, venez visiter la magnifique réserve naturelle des Tennasses, jusqu'à l'alpage de Prantin et retour.

Si vous n'avez pas de raquettes, adressez-vous à Nicole ou location possible dans les magasins de sports locaux.



© cadeaux24.ch

Mercredi

5 février

Sur inscription

Rendez-vous

à la gare de Vevey : 12h50

Départ du train : 13h05

Tarif : Fr. 10.-

(train en sus)

**MARDI 18 FÉVRIER****Avec Nicole**

Une promenade agréable d'environ 2 heures, le long de la rive du lac Léman. Le chemin commence à la gare de Villeneuve et suit la promenade du bord du lac jusqu'à Clarens.

Le long de cette balade, plusieurs points d'intérêts à soulever : l'île de Peilz à Villeneuve, facilement reconnaissable par son platane monumental, le magnifique Château de Chillon, datant du 9^{ème} siècle avec des vestiges de l'âge de bronze ou encore la statue de Freddie Mercury, défunt chanteur du groupe de rock Queen.



© boeingbleudemer.com

Niveau : facile

**Mardi
18 février**

Sur inscription
Rendez-vous
à la gare de Vevey : 12h30
Départ du train : 12h46
Tarif : Fr. 10.-
(train en sus)



© nationalmontreux.ch



RESTO LES COLOMBETTES À VUADENS

JEUDI 20 FÉVRIER

Avec Nicole

Ce lieu mythique, désormais appelé Ô Colombettes est exploité par des personnes en situation de handicap et chapeautés par des professionnels de la restauration.

Des mets fribourgeois traditionnels au plat mijoté de la semaine, du poisson noble au plat végétarien, tout y est plaisir et enchantement !



© friourg.ch

© clostfluri



© cuisinier-gourmand.net

**Jeudi
20 février**

Sur inscription
Rendez-vous
au Panorama : 10h30
Déplacement avec le bus
du Panorama
Tarif : Fr. 20.-
(consommations en sus)

CRÊPERIE LA BRETONNE À RUE

MERCREDI 26 FÉVRIER

Avec Nicole

Venez déguster une délicieuse crêpe sucrée ou salée, un verre de cidre breton ou simplement un bon café dans cette chaleureuse crêperie, au cœur de la petite ville de Rue, surplombée par son majestueux château.



© rue.ch



© fr.tripadvisor.ch



© fr.tripadvisor.ch

**Mercredi
26 février**
Sur inscription
Rendez-vous
au Panorama : 13h
Déplacement avec le bus
du Panorama
Tarif : Fr. 20.-
(consommations
en sus)



© fr.tripadvisor.ch

Exposition **M^{me}. Madeline Chopard**

Je suis née dans la maison de mon grand-père. Cette maison était extraordinaire. C'était notre château.

J'avais deux frères : l'intellectuel et le sportif. Émile faisait du théâtre et on faisait venir les petits copains qui payaient cinquante centimes pour voir le théâtre guignol. Il montait aussi d'autres pièces dans lesquelles j'étais actrice, c'était magnifique. Et mon autre frère, Roger, m'initiait au sport. Vélo, patins à roulettes, baignade... Moi j'étais la cadette. On a eu une enfance merveilleuse.

Après l'école primaire, je suis partie à l'école supérieure à Vevey. J'aurais voulu ensuite aller aux Arts et Métiers, j'étais déjà attirée par la peinture, mais mes parents n'avaient pas les moyens. Alors j'ai passé dans le commercial, le secrétariat. Je suis allée à l'École Blanc et j'ai trouvé une place aux Ateliers de Construction Mécanique.

En 1950, j'ai passé mon permis. J'étais la seule à la correspondance des Ateliers à pouvoir conduire une voiture. J'aurais dû être décoratrice d'intérieur parce que j'adore bouger les meubles. Encore aujourd'hui. Et grâce à mon mari qui avait une bonne situation, je n'avais pas besoin de travailler, j'ai eu la possibilité de suivre des cours de restauration de meubles peints chez Léopold Schrop. C'était dans la campagne bernoise, nous y allions le samedi et ensuite on allait manger. Je prenais des leçons privées, j'ai beaucoup appris. Et ça m'a permis de donner des cours. J'ai eu des ateliers, un premier à St-Légier et puis après un aux Planches à Montreux.

Malheureusement, mon mari est décédé, nous avons été mariés trente ans. C'était trente ans de bonheur. On était " compatibles " !



Il avait les mêmes valeurs que moi. Je me suis retrouvée seule mais, comme mes frères, on a la chance d'avoir une certaine force, on prend le positif dans le négatif, on se relève toujours dans tout ce qu'on a de pas bon. J'ai continué mes activités, beaucoup de bénévolat. Pendant cinq ans, j'ai fait la lecture à Beau-Séjour. J'ai été présidente de l'association Inner-wheel, club international des épouses des rotariens. J'ai été secrétaire du parti libéral de Saint Légier- Blonay. J'ai fait le secrétariat pour le pasteur Menthonnex. Moi j'étais catholique... pour dire que j'étais très ouverte. C'était sympathique. Un jour on m'a demandé si je voulais devenir guide pour faire visiter Vevey, j'ai dit oui. J'étais toujours prête, toujours disponible pour essayer de nouvelles choses. J'ai fait partie du mouvement Margareth Morris. C'est de la gymnastique en musique, entre la gym et la danse. Un jour, la monitrice a dit : " Il va y avoir un séminaire à Londres, qui est-ce qui veut venir avec moi ? " Et je suis allée à ce séminaire dans la campagne londonienne, c'était dans un château, c'était magnifique. On dansait tous les jours, pendant une semaine, j'ai eu beaucoup de plaisir. J'ai toujours aimé faire la fête, c'était dans la famille. Les Alsaciens sont comme ça ! Organiser, jouer la comédie ; La Madelon, Frou-Frou... J'ai fait partie de la chorale de l'Escale à La Tour-de-Peilz, ainsi que de la troupe de théâtre jusqu'à ce que je me trouve trop âgée. Depuis je me suis mise à mémoriser des poèmes pour faire travailler mon cerveau. Chaque fois que je vois mon cardiologue il me demande de lui en réciter un. Il m'enregistre pour les faire écouter à ses enfants. C'est amusant. Et j'en récite également ici ou ailleurs. Pour mes 95 ans, j'ai dit celui-ci, ça s'appelle " Le Temps qui reste " de Alain Goraguer. En voici un extrait :

Je l'aime tant, le temps qui reste...

Je veux rire, courir, pleurer, parler,

Et voir, et croire

Et boire, danser,

Crier, manger, nager, bondir, désobéir

J'ai pas fini, j'ai pas fini

Voler, chanter, partir, repartir

Souffrir, aimer

Je l'aime tant le temps qui reste

Combien de temps...

Combien de temps encore ?

*Des années, des jours, des heures,
combien ?*

Je m'en fous mes amis

*Quand l'orchestre s'arrêtera, je
danserai encore...*

D'accord ?

Je trouve qu'il est très beau et qu'il me convient très bien.



- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 Joyce Decker | 26 Sigrid Merckell |
| 1 Rose-Marie Toberini | 27 Jeanine Foretay |
| 2 Andrée Morerod | 27 Lucie Hirt-Cattin |
| 2 Joseti Lecoultre | 28 Rose-Marie Knoeri |
| 3 Josette Clerc | |
| 6 Lise Fonjallaz | |
| 8 Françoise Bocion | |
| 9 Doris Jaggi | |
| 11 Marisa Toledo | |
| 12 Claude Singy | |
| 12 Sylvia Villiger | |
| 12 Thérèse Brulhart | |
| 12 Edith Cottens | |
| 17 Kurt Schmid | |
| 19 Angela Pallie | |
| 23 Livia Toberini | |

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.





A

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

B

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

C

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

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.



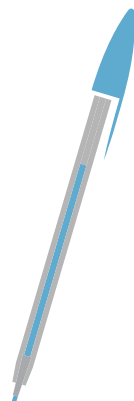
| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | T | C | S | A | R | R | A | S | I | N | C |
| F | A | R | I | N | E | F | U | E | O | V | A |
| P | L | A | T | D | F | O | U | E | T | A | N |
| R | O | N | N | O | R | T | I | C | I | N | N |
| E | C | B | O | M | A | E | S | E | N | I | E |
| C | O | L | A | I | T | M | R | E | I | L | L |
| E | H | E | R | E | T | R | U | E | L | L | L |
| T | C | A | P | L | U | I | E | S | B | E | E |
| T | I | R | U | E | L | E | D | N | A | H | C |
| E | E | Z | B | D | S | T | N | A | F | N | E |
| E | R | C | U | S | I | R | O | P | R | E | T |
| P | A | T | I | S | S | E | R | I | E | T | S |

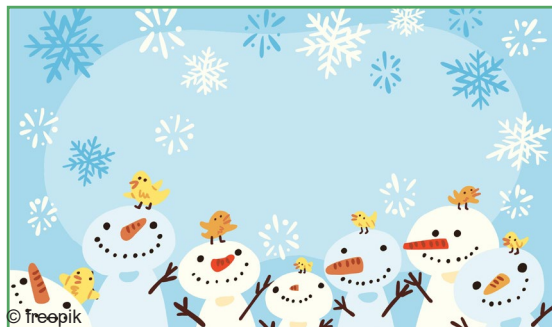
- FOUET
- LAIT
- MIEL
- OEUFS
- PÂTISSERIE
- PLAT
- PRÊT
- RECETTE
- RONDE
- SARRASIN
- SEL
- SIROP
- SUCRE
- SUZI
- TRADITION
- VANILLE

- AMUSANT
- BEURRE
- BLÉ
- BLINI
- CANNELLE
- CHANDELEUR
- CHAUD
- CHOCOLAT
- CIDRE
- CITRON
- ENFANTS
- FARINE

Règles du jeu

Biffez sur la grille les mots de la liste. Les mots peuvent se trouver en position horizontale ou verticale, à l'endroit ou à l'envers. Une lettre peut servir à plusieurs mots. Par contre, un mot n'apparaît qu'une seule fois dans la grille. A la fin, il vous restera un mot :
Galettes sucrées ou salées





Infos pratiques

Adresse :

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

E-mail :

panorama@
fondationbeausejour.ch

Site internet :

www.panorama-vevey.ch

Ouverture :

Le centre : 9h à 17h

La cafétéria : 9h à 11h30
14h à 16h

Impressum

Ont participé à ce numéro :

Aurélie Favez (graphiste)
Mélanie Gnerre
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

Solutions du jeu

Réponses des Sudoku :
(3 chiffres en vert) :

| A | B | C |
|-----|-----|-----|
| 597 | 891 | 977 |

Réponse du mot caché :

crêpes

FONDATION

BEAU-SÉJOUR

