

Le Panoramiste

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

N O V E M B R E 2 0 2 5

Le mois de novembre est souvent synonyme de journées plus courtes, de frimas et des premières neiges... Les animaux hibernants se préparent à leur long sommeil hivernal !

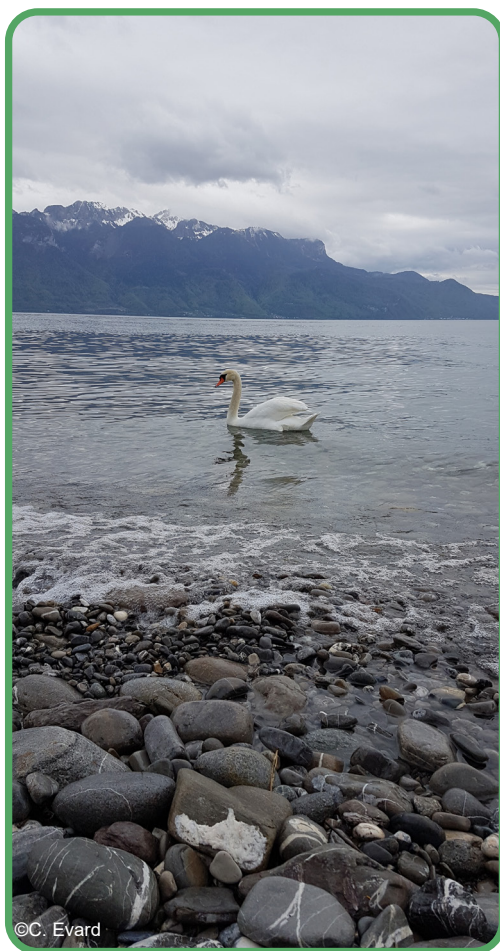
Au centre de loisirs, le programme de ce mois, quant à lui, réveille les envies de sorties, de découvertes et de liens sociaux, par son dynamisme et sa diversification.

Il y en a pour tous les goûts : culture au musée de l'Hermitage, marche dans le Lavaux, conférence sur la mobilité ou encore échanges intergénérationnelles sur le thème de l'école.

Rien ne freine l'accueil chaleureux du Panorama !

Nous vous attendons nombreux pour amener de la joie et de l'ambiance au centre !

Caroline Evard



©C. Evard



AGENDA DU MOIS DE NOVEMBRE

QUAND ?

QUOI ?

+ D'INFO ?

Mar 4 novembre
14h15

LOTO



Loto du Panorama

Fr. 1.- le carton et Fr. 2.- la Royale

Mar 4, 18 et 25 novembre
10h

MARCHE



Marche près de chez vous

Avec Nicole

Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-

Mer 5 novembre
13h

EXPOSITION



Fondation Hermitage

Sur inscription

Article page 4

Jeu 6 novembre
11h15

EXPOSITION



Vernissage Exposition d'aquarelles

M^{me} Volet, artiste

Article page 5

Lun 10 et 24 novembre
14h

SPORT



Sport pour tous

Ville de Vevey

Entrée libre

Mar 11 novembre
10h30

SORTIE



Auberge Communale de Luins

Les Malakoffs

Article page 6

Mer 12 novembre
12h20

MARCHE



Marche Lutry - Ouchy

Sur inscription

Article page 7

Jeu 13 novembre
14h15

CONFÉRENCE



Être et rester mobile

Par l'association ATE

Sur inscription

Article en page 8





AGENDA DU MOIS DE NOVEMBRE

QUAND ?**QUOI ?****+ D'INFO ?****Mer 19 novembre**
Midi**MENU SPÉCIAL****Menu spécial " Chasse "**Sur inscription
Article en page 9**Jeu 20 novembre**
13h**SORTIE****La Pinte de Sauvabelin**Sur inscription
Article en page 10**Mar 25 novembre**
14h15**CINEDOC****Après-midi intergénérationnel****Autour du documentaire :**
" Cartables et trottinettes "
Article page 11**Mer 26 novembre**
12h20**MARCHE****Châtel-Saint-Denis – Pont de Fenil**

Article page 12

Jeu 27 novembre
14h15**JEUX****Quiz de culture générale****" Réveillez vos méninges avec une méli-mélo de questions "**
Sans inscription - Tarif : 5.-**RETENEZ DÉJÀ :**

Mar 2 décembre : Loto

Mer 3 décembre : Sortie au restaurant - Au Tsalé, Les Paccots

Jeu 4 décembre : RDV avec la podologue

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Lun et ven de 9h à 11h Ping-pong

Lun dès 19h30 Jass Club

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

MERCREDI 5 NOVEMBRE

" La Pologne rêvée "

À quelques jours de la fin de cette exposition, venez découvrir quelques 100 chefs d'œuvre du Musée National de Varsovie, mis en valeur au sein de la fondation de l'Hermitage. Cette exploration mettra en avant l'histoire de l'art polonais à travers le temps, entre 1850 et 1914. Elle offrira un aperçu des plus grands peintres de la région, ayant établi le socle de la culture polonaise contemporaine, à travers les principaux courants, tels que le romantisme, le réalisme, l'impressionnisme, le symbolisme ou encore le modernisme.

**Mercredi 5
novembre**

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 13h

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 15.- (consommations
et entrée en sus)

Entrée au musée :

Fr. 18.-

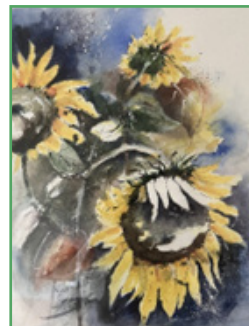


EXPOSITION DE PEINTURE
AU PANORAMA

JEUDI 6 NOVEMBRE

Exposition du mercredi 5 novembre au printemps 2026

Elisabeth Volet est née à Berlin en Allemagne, elle y a passé son enfance. Le cours de la vie l'a amenée en Suisse.



Elle a toujours été passionnée par la peinture, cependant, la vie familiale et professionnelle l'ont momentanément éloignée de son art. Elle a redécouvert le plaisir de peindre il y a une vingtaine d'année. Elle s'y est consacrée pleinement depuis, ce qui a foncièrement changé son regard sur la vie et la nature.



Après avoir testé plusieurs techniques de peinture, elle a choisi l'aquarelle pour sa spontanéité, sa complexité et son exigence.

Depuis plusieurs années, elle expose régulièrement dans différents lieux, seule ou avec un collectif. Elle a notamment participé à des journées de peintures et a reçu le " Prix de la Ville de la Tour-de-Peilz " pour son œuvre représentant le Château de Blonay.

Nous sommes heureux de pouvoir exposer ses tableaux et la remercions pour la collaboration

Judi
6 novembre
Sans inscription
Au Panorama
11h15
Entrée libre

MARDI 11 NOVEMBRE**Les Malakoffs**

Véritables spécialités de la côte vaudoise, ces croûtes au fromage frites sont également connues sous le nom de beignets de Vinzel. Venez les déguster à l'auberge communal de Luins.

Pour aider à la digestion, nous pourrions ensuite nous promener jusqu'à la charmante église de ce village.



©lacarte.menu

Les " Malakoffs " tirent leur nom du temps de la guerre en Crimée. De nombreux suisses y combattaient avec les anglais et les français et se trouvèrent immobilisés devant la ville de Sébastopol et son Fort Malakoff. Pour se nourrir, les soldats organisaient des grands bivouacs et faisaient frire des tranches de fromage. À leur retour en Suisse, les vétérans se retrouvaient sur la côte pour perpétuer cette tradition, accompagnée d'un bon verre de vin blanc.

Mardi**11 novembre**

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 10h30

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 25.-

(consommation en sus)



©search.ch



MERCREDI 12 NOVEMBRE

Lutry-Ouchy

Partant du village de Lutry, les 7 kms de marche vous menant à Ouchy vous permettront d'admirer les paysages époustoufflants de la région. Traversant bourgs, ports et jardins, ces 2 heures d'escapade sur un chemin pavé, seront l'occasion de partager un moment convivial en toute décontraction.

Marche sans difficulté



Mercredi

12 novembre

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 12h20

Départ du train : 12h37

Tarif : Fr. 10.–

(train en sus)

JEUDI 13 NOVEMBRE

Avec l'Association Transport et Environnement (ATE)

Aujourd'hui, tout évolue très rapidement ! Les transports publics ne font pas exception à cette règle ! C'est pourquoi L'ATE, en collaboration avec les CFF, les VMCV et la police, vous propose un cours afin de mettre à jour vos connaissances sur le sujet des déplacements en transports publics et de voyager en toute sécurité.



© mobilsein-mobilbleiben.ch

Après une partie théorique, un atelier pratique vous permettra d'être à l'aise pour prendre un ticket au distributeur à écran tactile ou avec votre smartphone en un tour de main. Ce sera aussi l'occasion de connaître les " offres spéciales seniors ", de découvrir les trucs et les astuces prémunissant du vol à la tire ainsi que les comportements à adopter à pied, à vélo et en voiture.

**Jeudi
13 novembre**

**Entrée libre
et inscription obligatoire jusqu'au
mercredi 5 novembre :**

- Directement au centre du Panorama
- Par téléphone au 076 498 89 50
- En ligne sur le site :
<https://mobilitesenior.ch/cours-etre-et-rester-mobile/>
- Par mail à :
info@mobilitesenior.ch

Pour une mobilité
d'avenir



MERCREDI 19 NOVEMBRE



MENU

Potage du jour

Salade mêlée

Filet de cerf cuit basse température

Garniture de chasse

Spaetzli maison

Choux de Bruxelles à la mode " grand-mère "

Vermicelles aux marrons



© realdeals.ch

Mercredi

19 novembre

Sur inscription

Dernier délai :

le 12 novembre

Tarif : Fr. 25.-



JEUDI 20 NOVEMBRE

Nichée au bord d'un petit lac bucolique, entourée de forêt dans les hauteurs de Lausanne, la Pinte de Sauvabelin, avec sa grande terrasse, est le cadre idéal pour un moment de détente.

Une balade, autour du lac et à travers le parc accueillant des animaux de la ferme, clôturera agréablement cet après-midi loin des tumultes de la ville.



© cdn.unifycms.io



© week-end-famille.ch

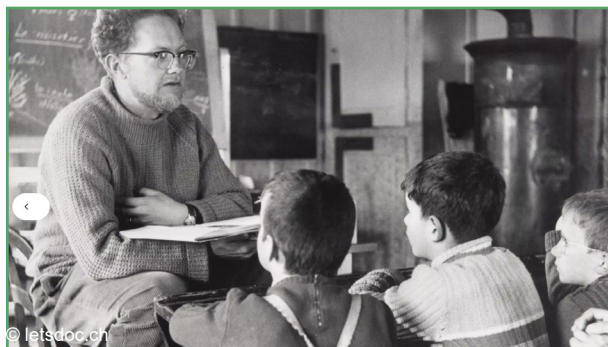
Jeudi
20 novembre
Sur inscription
Rendez-vous
au Panorama : 13h
Déplacement avec le bus
du Panorama
Tarif : Fr. 15.-
(consommations
en sus)

" CARTABLES ET TROTTINETTES "

MARDI 25 NOVEMBRE

Dans le cadre du festival du documentaire " Let's doc ", nous avons le plaisir de vous convier pour un après-midi intergénérationnel autour de la ciné-conférence " cartables et trottinettes " sur la thématique de l'école.

Les larmes ravalées le jour de la rentrée, les amitiés à la vie à la mort dans la cour de récré , les taches d'encre et les joies de l'apprentissage. Voilà autant de souvenir que nous lient, peu importe l'âge.



À partir d'extraits documentaires d'hier et d'aujourd'hui, la ciné-conférence porte un regard à la fois tendre et doux-amer sur cette période fondatrice. Elle invite jeunes et moins jeunes à échanger sur quel·les élèves nous sommes et avons été.

Un moment de partage convivial et généreux autour d'un goûter avec une classe de l'école de Vevey.



Mardi

25 novembre

Sans inscription

Rendez-vous au

Panorama à 14h15

Tarif : Fr. 10.-



MERCREDI 26 NOVEMBRE

Une belle balade de 2 heures dans la forêt sur des chemins gravillonnés ou de petites routes goudronnées, vous ravira en cette fin du mois de novembre.

Cet itinéraire de niveau moyen vous permettra de profiter du plein air même au cœur des rigueurs de l'automne.



**Mercredi
26 novembre**

Sur inscription

Rendez-vous

Gare de Vevey : 12h20

Départ du bus VMCV 213 :

12h37

Tarif : Fr. 10.-

(bus en sus)





SAMEDI 8 NOVEMBRE

Vous aimez le loto ? Venez participer le 8 novembre au SUPER LOTO pour soutenir l'association spirituelle des EMS de l'Est vaudois et surtout passer un bon moment de partage !



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION
POUR L'ANIMATION SPIRITUELLE
DES EMS DE L'EST VAUDOIS

SUPER LOTO

SAMEDI 8 NOVEMBRE 2025

DE 14H30 à 17H

SANS INSCRIPTION

TERTIANUM LE BRISTOL

AV. DE CHILLON 63

1820 MONTREUX

BUS 201

ARRÊT: TERRITET, L'EAUDINE

PREMIER PRIX

UN VOL EN PARAPENTE

(un prix pour chacun)

BUT

Soutien financier pour

La rencontre spirituelle de Crêt-Bérard en 2026

NOMBREUX PRIX

CAFÉ ET PÂTISSERIES

SALLE NON -FUMEURS

Abonnement de 9 séries à CHF 30.- (inclus la série royale)





A

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

B

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

C

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

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.

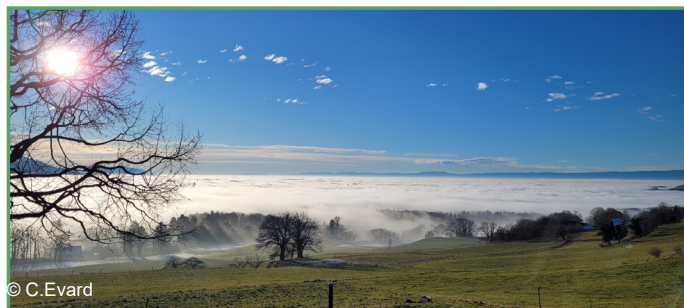


- 2 Estela Ledesma
- 3 Josiane Rouiller
- 3 Roland Gavillet
- 4 Huguette Perret
- 7 Liliane Aguet
- 7 Gisèle Debonneville
- 10 Liliane Barbey
- 17 Catherine Rey
- 19 Antoinette Toberini
- 20 Georges Bossel
- 20 Maria Martin
- 20 Josiane Bonjour

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.





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

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
342	619	268

FONDATION

BEAU-SÉJOUR

