

Le journal du CAT

Centre d'accueil temporaire pour séniors

Mars 2026

Le printemps s'installe doucement, laissant peu à peu présager le retour des journées plus lumineuses et agréables.

En attendant ces beaux moments à venir, le Panorama continue de vous accueillir avec une programmation riche et variée. Concerts, menu spécial dents-de-lion, conférences, vernissage de notre nouvelle exposition et bien d'autres activités viendront rythmer ce mois et offrir des occasions de rencontre, de découverte et de partage.

Nous nous réjouissons de vivre ensemble cette transition vers la belle saison et de vous retrouver nombreux au Panorama.

L'équipe du Panorama



Notre sortie à Château d'Oex



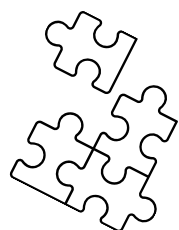
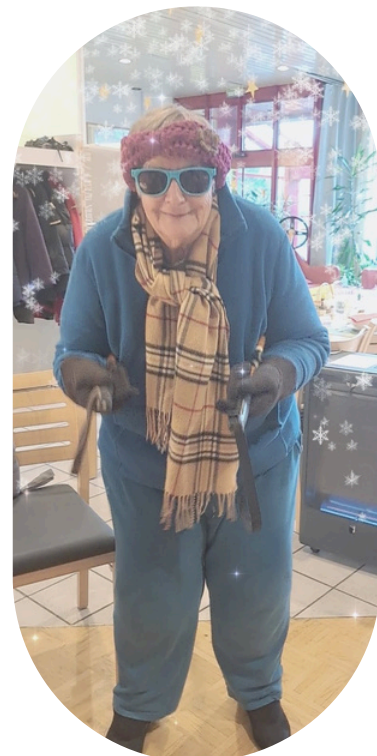
D'autres bons moments



Moment
d'échange
sur la
sécurité
avec des
étudiants
ASSC !

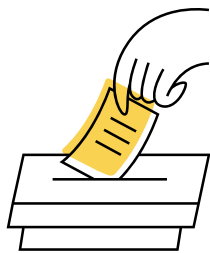


En route pour les Jeux Olympiques d'hiver !



Moments de partage
avec la garderie des
Cèdres !

Les animations du mois



Du lundi 2 au vendredi 6 mars 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 02.03.26	Revue de presse / élections - votations	Jeux divers
Mardi 03.03.26	Gymnastique corps et esprit	Loto et visite au musée Jenisch à Vevey
Mercredi 04.03.26	Jeu "C'est ma question"	Chant avec Patrice
Jeudi 05.03.26	Retrouvez les paroles	Bricolage de printemps et tables de jeux
Vendredi 06.03.26	Jeux visuels	Gymnastique douce



Les animations du mois



Du lundi 9 au vendredi 13 mars 2026



Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 9.03.26	Revue de presse	Atelier bricolage de printemps
Mardi 10.03.26	Gym corps et esprits + atelier cuisine	Atelier destination 27 et goûter
Mercredi 11.03.26	Parachute	Concert du "Petit chœur des écoles" avec Sevrine Philiponna et Patrice Quiquaz au piano
Jeudi 12.03.26	Karaoké	Atelier sensorielle + tables de jeux
Vendredi 13.03.26	Grand quiz "souvenirs et culture"	Gymnastique douce



5

d

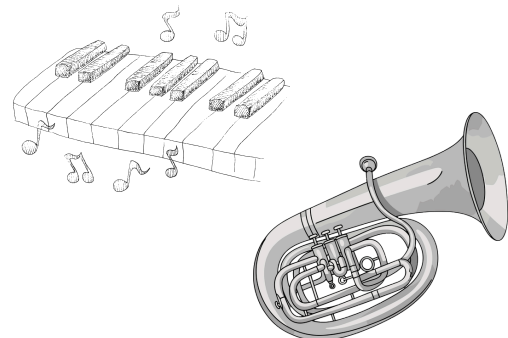
Les animations du mois

B

2

Du lundi 16 au vendredi 20 mars 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 16.03.26	Revue de presse + atelier cuisine	Bricolage de printemps + tables de jeux + sortie
Mardi 17.03.26	Gymnastique corps et esprit	Conférence sur Ténérife avec Monsieur Bouvier
Mercredi 18.03.26	Jeu "rébus et charades"	Mini-loto des sons
Jeudi 19.03.26	Reportage sur le printemps	Concert du coeur : Duo Helm Puccia
Vendredi 20.03.26	Des chiffres et des lettres	Gymnastique douce





Les animations du mois



Du lundi 23 au vendredi 27 mars 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi 23.03.26	Revue de presse	Sortie et tables de jeux
Mardi 24.03.26	Gym corps et esprits + atelier cuisine	Atelier "destination 27" + goûter
Mercredi 25.03.26	Café spirituel avec Marie- Josée + Jeu des expressions	Chant avec Patrice Quiquaz
Jeudi 26.03.26	Wii	Trivial poursuite et tables de jeux
Vendredi 27.03.26	Petit-bac	Gymnastique douce



Du lundi 30 mars au vendredi 3 avril 2026

Lundi 29.03.26	Revue de presse	Sortie + mandalas
Mardi 30.03.26	Vernissage de l'exposition d'aquarelles de Karine Chevalley	Atelier "destination 27" + goûter

Menu Spécial - Dents de lion

❖

Mardi 17 mars 2026

Potage du jour

Terrine campagnarde

Salade de Dents de lion
(œuf dur, lardons, croûtons)

Tarte aux poires maison



Conférence sur Ténérife



Le mardi 17 mars 2026 avec Mario Bouvier

Tenerife est la plus grande île de l'archipel espagnol des Canaries, située au large de la côte ouest de l'Afrique. Elle est dominée par le Teide, un volcan endormi constituant le plus haut sommet d'Espagne.



**Dès 14h15
dans la salle polyvalente au
Panorama**





Concert du Coeur

—❖—
Jeudi 19 mars 2026 - Duo Helm Puccia

Le duo Helm Puccia propose un large éventail d'émotions, tantôt joyeux, puis sérieux, charmant, amoureux ou nostalgique.

Le duo enchante le public avec des intermèdes semi-scéniques et des mélodies déchirantes et le fait voyager de Vienne, à Rome et Paris. Ainsi, l'air connu de "O sole mio" est complété de chansons italiennes écrites par Rossini, Bellini, Donizetti et Tosti de manière à raviver la nostalgie du sud.



Répertoire

Airs d'opéra

Comédie musicale

Chansons traditionnelles suisses

Artistes

Irene Puccia au Piano

Richard Helm au Baryton



Atelier "Destination 27"



Projet culturel

DECI DELÀ, Un cahier de côté



"Tous les arts contribuent au plus grand de tous les arts, l'art de vivre",

Bertholt Brecht

Le Panorama a la chance de participer à un chouette projet culturel. En effet, l'association de médiation culturelle "Destination vingt-sept", oeuvrant pour l'accessibilité à la culture pour toutes et tous, nous a proposé de prendre part à des ateliers autour des thèmes de la culture et de l'art et de leur place dans la société. Ces ateliers se dérouleront au Panorama dans le courant du printemps. Nous aurons ensuite la chance de rencontrer un.e artiste régional.e dans une institution culturelle veveysanne. Tous ces échanges seront mis en valeur dans un ouvrage artistique et participatif. Chacun.e a sa place dans ces rencontres, puisque ce projet vise justement à inclure tout le monde, aucun prérequis n'est nécessaire, si ce n'est celui d'avoir envie de passer un moment de convivialité et de partage :)

Vous pouvez d'ores et déjà prendre note des dates des prochaines rencontres :

10 mars 2026

24 mars 2026

31 mars 2026

7 avril 2026

"La culture, c'est la mémoire du peuple, la conscience collective de la continuité historique, le mode de penser et de vivre",

Milan Kundera



Je me réjouis de m'impliquer dans ce projet avec vous !

Gaëlle



Le saviez vous ?



Le 20 mars 2026 est le premier jour du Printemps !

Le premier jour du printemps correspond à l'équinoxe de printemps. Ce jour-là, le Soleil se trouve exactement au-dessus de l'équateur, ce qui explique pourquoi jour et nuit ont la même durée partout sur Terre.

Contrairement à ce que l'on pense, le printemps ne commence jamais exactement à la même heure : l'équinoxe peut avoir lieu le matin, l'après-midi ou même la nuit, selon l'année.

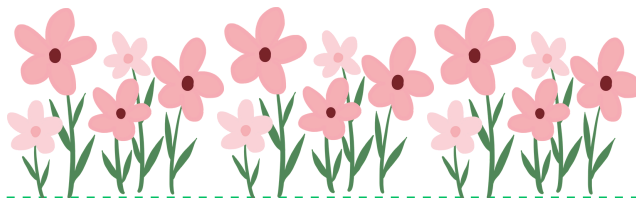
À travers l'histoire, cet événement a fasciné les civilisations. Par exemple, au site maya de Chichén Itzá, au Mexique, l'ombre projetée par la pyramide lors de l'équinoxe donne l'illusion d'un serpent géant qui descend les marches.

Un véritable spectacle astronomique !

Le printemps marque aussi un réveil biologique : certaines plantes peuvent pousser jusqu'à deux fois plus vite grâce à l'augmentation de la lumière du jour.

Et petite anecdote humaine : avec les journées qui s'allongent, notre corps produit moins de mélatonine, l'hormone du sommeil... ce qui explique pourquoi on se sent souvent plus énergique et parfois un peu moins fatigué au printemps.

Le printemps, ce n'est donc pas qu'un changement de saison : c'est un véritable phénomène astronomique, culturel et biologique.



Les anniversaires du mois



4 mars - Valérie Taverney

7 mars - Willy Bertogliati

7 mars - Jean-Charles Müller

8 mars - Germaine Zoller

12 mars - Nicole Mattenberger

12 mars - Suzanne Sanchez

24 mars - Caballer François

30 mars - Allemann Gertrud Danielle



Happy Birthday



Selon vos envies, un goûter ou un apéritif sera prévu pour vous fêter au sein du Panorama !

Besoin de vous



Pour nos décorations de Pâques, nous recherchons des coquilles d'œufs presque intactes, comme sur l'image ci-dessous.

Si vous y pensez, les animatrices seraient ravies d'en récupérer le plus possible.

Un grand merci pour votre participation !

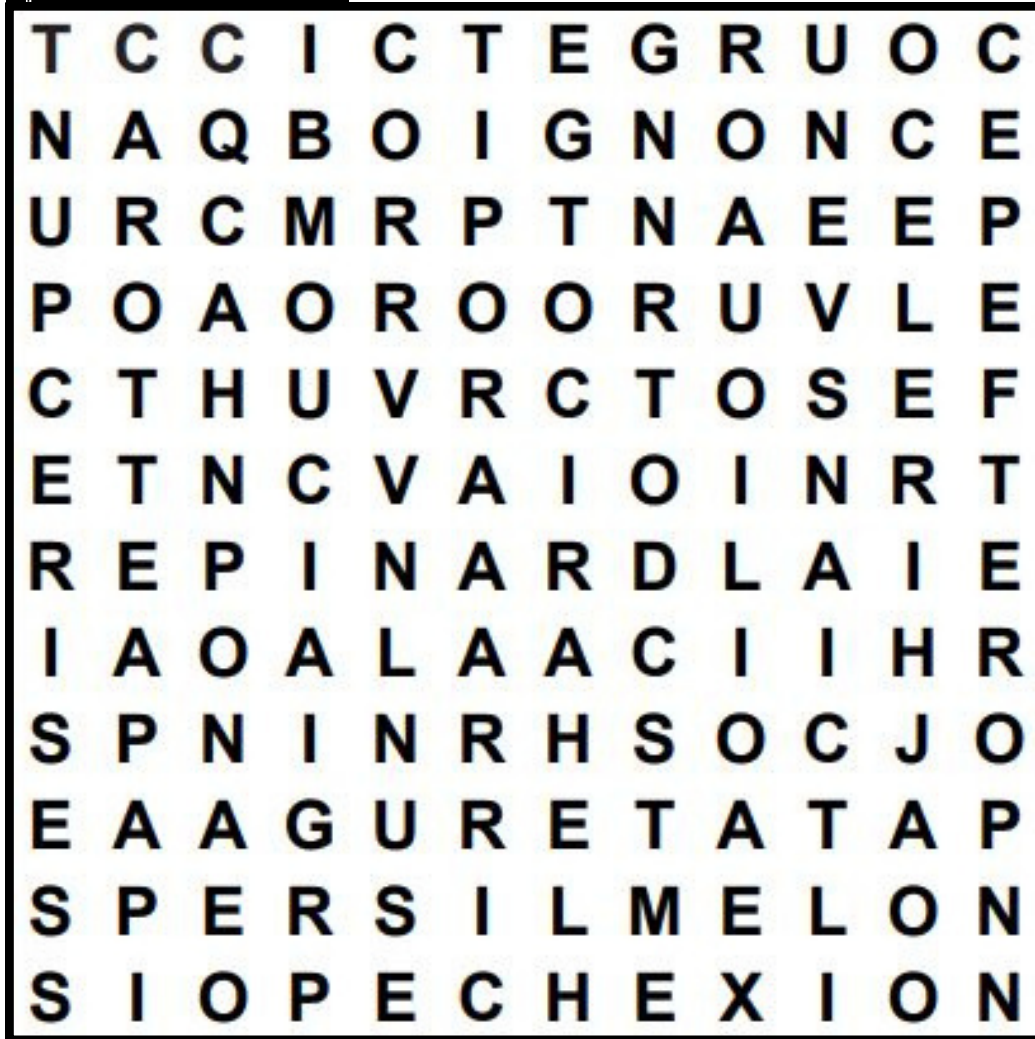


<https://fr.pinterest.com>

Jeu "Mots mêlés"



<https://www.fortissimots.com/mots-meles/>



AIL
ANANAS
AVOCAT
BROCOLI
TOMATE

ORANGE
PATATE
PECHE
PERSIL

MELON
NAVET
NOIX
OIGNON

FRAISE
HARICOT
LAITUE
MACHE

CELERI
CEPE
CERISE
CHOU

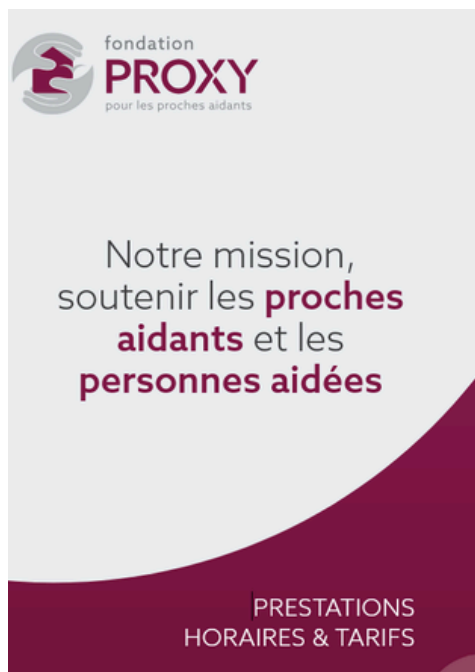
CITRON
COTON
COURGE
EPINARD

POIS
POIVRON
PRUNE
RADIS
CAROTTE

Règles du jeu

- Retrouvez les mots ci-dessus dans la grille
- Retrouvez le mot mystère

Ressources



Besoin de soutien quotidiennement ?

La Fondation PROXY peut vous aider !

Nos prestations

Seniors à domicile	Proches aidants
<small>Vous êtes en âge AVS, sans trouble de la mémoire, habitez dans le canton de Vaud et bénéficiez du soutien d'un proche.</small>	<small>Vous consacrez régulièrement du temps pour aider un proche atteint dans sa santé ou son autonomie.</small>
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none">• Réaliser des activités qui vous tiennent à cœur• Vous sentir valorisé	<ul style="list-style-type: none">• Vous ressourcer pour mieux gérer le rôle de proche aidant• Maintenir des liens sociaux
Présence Animation à domicile, moments de convivialité	Suivi personnalisé Accompagnement dans le rôle de proche aidant
Sorties Accompagnement pour des rendez-vous et loisirs, véhiculé si besoin	Groupes de parole* Partage avec d'autres proches aidants dans un cadre bienveillant
Soutien Aide pour les repas et les courses	Ateliers créatifs & bien-être* Se ressourcer et prendre soin de soi
Accompagnement Stimulation de la mobilité et aide à la marche	Balades et sorties culturelles* Souffler, se changer les idées et créer du lien
Veilles Présence de nuit ou lors de fin de vie	*Activités selon les régions Retrouvez toutes les prochaines dates sur notre page : Activités

Venez récupérer la petite brochure informative au Panorama pour en savoir plus !

Les dates à retenir



7 avril 2026	Loto
7 avril 2026	Atelier "destination 27" avec Gaëlle
21 avril 2026	Menu spécial - Asperges
21 avril 2026	Activité avec la garderie des Cèdres
28 avril 2026	Café seniors à la bibliothèque

Infos pratiques

Le Panorama sera fermé
le vendredi 3 avril 2026 et le lundi 6 avril 2026
pour le week-end de Pâques !



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

CENTRE DE JOUR

Panorama