Le journal du CAT

Centre d'accueil temporaire pour séniors

Novembre 2026

En novembre, faites le plein de découvertes et de bonne humeur ! 🍂

Votre revue de presse habituelle devient « Les nouvelles du lundi » !
Et ce n'est pas tout : le mois de novembre vous réserve un beau programme avec des lotos, du chant, de la gymnastique, de délicieuses gourmandises, une conférence sur l'intelligence artificielle, un joli moment de contes en musique… et bien d'autres activités à partager ensemble !

Un mois placé sous le signe du partage, de la convivialité et de la découverte.
Il y en aura pour tous les goûts !





L'équipe du Panorama

Photos du mois d'octobre



Nos petits ateliers créatifs d'automne









Les tables de jeux habituelles



Petite soirée restaurant à Fully !



Petits mots de Romain



Voilà, il est temps pour moi de vous dire au revoir.
Une page se tourne, mais c'est une page pleine de souvenirs, de moments de partage, de rires et de joie.



J'ai eu beaucoup de plaisir à vous rencontrer et à vous côtoyer tous les jours. Cela fait déjà plus de quatre ans que je suis ici !



Merci pour tout ce que vous m'avez apporté. Promis, je ne vous oublierai pas et j'essaierai de passer vous faire un petit coucou de temps à autre.



Encore un grand merci pour tout !



“Les nouvelles du lundi”

La revue de presse s’appellera désormais « Les nouvelles du lundi ».
Nous avons choisi de renommer la revue de presse du lundi matin à 11h au salon.
En effet, depuis quelque temps, nous nous donnons rendez-vous presque tous les lundis matin pour la revue de presse. Madame Loizeau et les clients qui le souhaitent amènent un sujet et nous passons en revue l’actualité du Panorama, de Vevey, de la Suisse romande, de l’Europe et…du monde entier !
Mais nous passons aussi du temps à organiser la semaine, le mois, à présenter les nouveaux clients, les stagiaires et nouveaux collaborateurs.
Nous faisons la promotion de certaines activités à venir et élaborons le programme des activités à venir avec vous.
Bref, ce n’est pas « qu’une » revue de presse.
C’est pourquoi nous avions envie de lui donner un autre nom qui représente mieux ce qui se passe durant ce rendez-vous hebdomadaire.
C’est un espace d’échanges où chacun.e est invité.e à venir avec ses propres nouvelles, un « méli-mélo » pour reprendre vos mots, qui invite autant aux « bavardages » qu’aux grands débats d’idées.
C’est l’occasion de mieux se connaître et de faire entendre vos envies, vos idées !
Chacun.e est le/la bienvenu.e entre 11h et 12h.



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA-NC

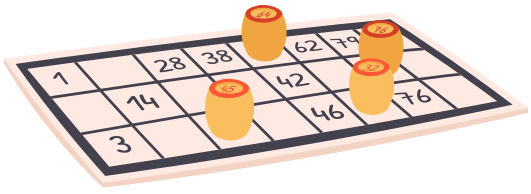
Les animations du mois

Du lundi 2 au vendredi 6 novembre 2026



Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi **02.11.26**	Les nouvelles du lundi	Sortie + Tables de jeux
Mardi **03.11.26**	Gymnastique “corps et esprit”	Loto
Mercredi **04.11.26**	Jeux de mots	Chant avec Patrice Quiquaz
Jeudi **05.11.26**	Retrouvez les paroles	Tables de jeux + Mandalas
Vendredi **06.11.26**	Mots-fléchés et cachés	Gymnastique douce et sortie





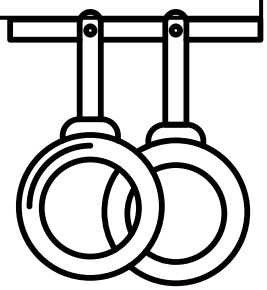
Les animations du mois

Du lundi 9 au vendredi 13 novembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi **09.11.26**	Les nouvelles du lundi + Atelier culinaire	Goûter crêpes + Tables de jeux
Mardi **10.11.26**	Gymnastique “corps et esprit”	Tables de jeux
Mercredi **11.11.26**	Dictée	Chant avec Patrice Quiquaz
Jeudi **12.11.26**	“Où sommes-nous?”	Mini-loto
Vendredi **13.11.26**	Karaoké	Gymnastique douce











Les animations du mois

Du lundi 16 au vendredi 20 novembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi **16.11.26**	Les nouvelles du lundi	Sortie + Tables de jeux
Mardi **17.11.26**	Gymnastique “corps et esprit”	Café séniors + Contes et musique de avec Mme Natalie Henchoz et M. Denis Spühler
Mercredi **18.11.26**	“Devinez les villes de Suisse”	Sortie
Jeudi **19.11.26**	Thé/café et discussion	Conférence Pro Senectute “l’IA, pourquoi et comment elle change nos vies”
Vendredi **20.11.26**	Quiz sur la géographie + Sortie restaurant	Gymnastique douce







Les animations du mois



Du lundi 23 au vendredi 27 novembre 2026

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi **23.11.26**	Les nouvelles du lundi	Le saviez-vous sur Thanks-Giving ?
Mardi **24.11.26**	Gymnastique corps et esprit	Vernissage du projet Destination 27
Mercredi **25.11.26**	Pictionnary	Chant avec Patrice Quiquaz
Jeudi **26.11.26**	Dictée	Atelier décorations d'hiver
Vendredi **27.11.26**	Questions pour un champion	Gymnastique douce

Jour	Matin 11h - 12h	Après-midi 14h15 - 15h15
Lundi **30.11.26**	Les nouvelles du lundi	Sortie + Tables de jeux



Menu Spécial - Chasse

Mardi 17 novembre 2026



Potage du jour

Salade mêlée

Filet de cert cuit en basse température (AT)



Spaetzli maison

Choux de Bruxelles à la mode de grand-mère



Vermicelles aux marrons

Bon appétit !

Contes en musique

Mardi 17 novembre 2026

Par Nathalie Henchoz et Denis Spuhler



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.

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

A 14h15
au Panorama

Textes et images : Denis Spuhler

Conférence de Pro Senectute

Jeudi 19 novembre 2026

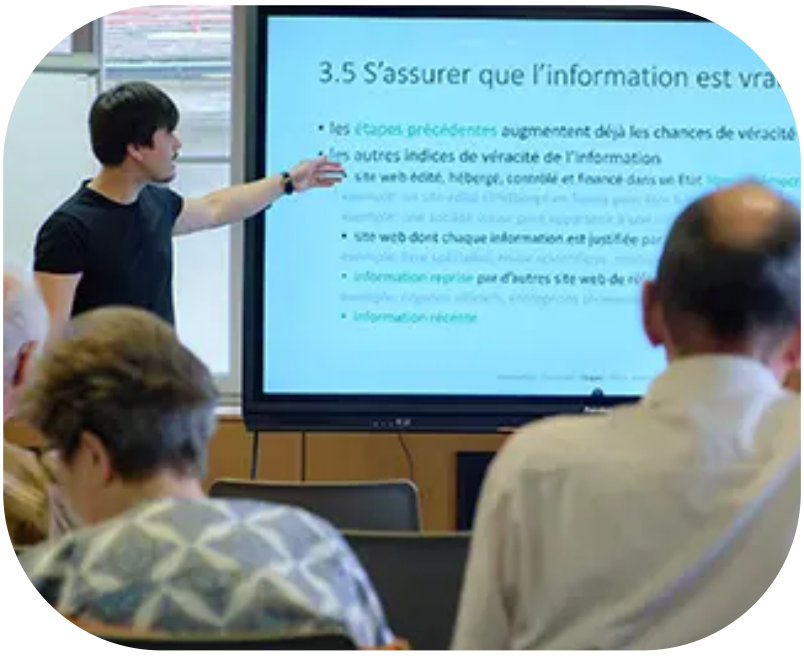
« Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies ? »

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

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Au Panorama
à 14h15

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.



Textes et images : Prosenectute.ch



Sortie au Tsalé

Vendredi 20 novembre 2026

Soraya,
L'apprentie de 3ème année,
organise une sortie restaurant
au Tsalé.
Dans l'idée, elle vous propose de
venir déguster une fondue, afin de
profiter de l'arrivée de l'hiver.
Bien sûr la carte reste ouverte aux
goûts de chacun.



Le Tsalé se trouve à l'entrée des Paccots. C'est un restaurant qui propose des plats traditionnels fribourgeois intemporels.
Le restaurant reste à vos frais, dans un budget variant de 30 à 60.- selon votre choix.
Si la sortie vous intéresse, n'hésitez pas à en faire part au reste de l'équipe qui vous inscrira. Attention, les places sont limitées à 7 !
Nous nous y rendrons avec le bus, conduit par Julie.



" J'ai le plaisir de réaliser cette sortie afin d'honoré la responsabilité de créer et d'organiser un projet dans le cadre de ma formation. Je me réjouis de passer un moment convivial avec vous et vous remercie de me permettre de concretiser ce projet en votre présence."
-Soraya



Les nouvelles d'Angel



Troisième mois au service militaire

Quelles compétences as-tu développées ?
Je dirai la discipline, car tous les jours il y a des choses que l'on a pas envie de faire mais on les fait quand même. Mais c'est une belle école de vie.

Quel équipement utilises-tu le plus souvent ?
Un GT, une sorte de harnais que l'on porte toujours sur homme. C'est relativement lourd et mal pratique et on l'a tout le temps sur nous.

Qu'as-tu hâte de retrouver en rentrant ?
Le sommeil, c'est vraiment le grand point pour moi qui est terriblement difficile, on ne dort pas assez. Pour eux, une bonne nuit de sommeil c'est six heures et pour moi c'est 10 heures.

As-tu eu l'occasion de conduire un véhicule militaire ?
Non, parce qu'il faut des permis spéciaux pour conduire les couleurs militaires. Je n'ai pas cette spécialisation là, donc malheureusement pour moi je n'ai pas le droit.

Quelle a été ta plus belle journée?
C'est dur à dire mais les jours que j'aime bien ce sont les jours où on est un peu plus tranquille mais, on a fait aussi des exercices qui étaient vraiment très très sympas. Mon jour préféré était une marche de 25 km où on a fait une vraiment belle balade dans les montagnes mais c'était très épuisant.



Recette de Madame Bourqui



Taboulé



Pour 8 personnes :

1 paquet de semoule de couscous graine fine (500 g) - 1 botte de petits oignons nouveaux
8 tomates - 4 citrons - 1 verre (20cl) d'huile d'olive - 1 concombre
10 feuilles de menthe fraiche - 5 brins de persil - 1 cuiller à café de sel





Préparation :

- Laver 8 tomates - les couper en dés - les réserver sur une assiette
- Détacher les petits oignons d'une botte et les hacher finement - les réserver de côté
- Hacher finement 10 feuilles de menthe fraîche et 5 brins de persil
- Etaler dans un grand plat creux le contenu d'une boîte de semoule de couscous graine fine (500 g)
- Délayer une cuillère à café de sel dans un verre (30cl) d'eau chaude que vous versez sur la semoule - remuer la semoule pour qu'elle s'humecte bien d'eau salée
- Presser le jus de 4 citrons et verser sur la semoule ainsi que 20 cl d'huile d'olive
- Ajouter les dés de tomates et les oignons hachés - poivrer
- Mélanger et placer dans le bas du réfrigérateur pendant 2 heures





30 minutes avant de sortir la semoule du réfrigérateur :

- Laver un concombre et partager-le en deux dans le sens de la longueur
- Avec une petite cuillère, ôter les graines, puis coupez-les en dés - mettre dans une passoire
- Ajouter une cuillère de gros de sel - mélanger et laisser dégorger pendant 15 minutes
- Rincer les concombre sous l'eau courante - les essuyer dans un grand linge
- Sortir le plat de semoule du réfrigérateur - ajouter les dés de concombre
- Mélanger et servez bien frais !

Bon appétit !

Ressource

Chorale de quartier

La maison de quartier “Villa métisse” à Vevey vous propose une chorale avec un répértoire varié de chansons actuelles, tous les jeudis de 19h à 20h30 !
Les choristes n’attendent que vous pour agrandir leur groupe et partager leur passion du chant !
Pas besoin de connaissances musicales, pas besoin de bien parler français, pas besoin de payer, pas besoin de s’inscrire à l’avance…
De 15 à 115 ans de quoi créer de nouveaux liens intergénérationnels !



Les anniversaires du mois



3 novembre - Gavillet Roland

4 novembre - Perret Huguette

5 novembre - Simonati Gianni

20 novembre - Wägli Joana

30 novembre - Léa



Un apéritif ou un gouter sera organisé pour célébrer les anniversaires !

Les dates à retenir



1er décembre 2026	Loto
8 décembre 2026	Café séniors à la bibliothèque de Vevey
8 décembre 2026	Vente de caramels et confituresau Panorama
9 décembre 2026	Sortie au marché de Noël à Montreux
17 décembre 2026	Fête de Noël au Panorama

Livre des 40 ans

de la Fondation Beau-Séjour

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.

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.-

Vos souvenirs des fêtes des vignerons

Madame Françoise Boçion

“La fête des vignerons que j’ai préférée a été celle de 1955. C’était juste après la guerre, la joie était immense, tout le monde était content. Il y avait des caveaux dans tous les coins, la ville était fleurie de partout, mon papa qui était horticulteur avait décoré la rue des Chenevières avec de belles fleurs. Nous, on avait participé au cortège avec ma famille.
J’étais dans le groupe des Bergers et Bergères, habillée en Berger car il n’y avait pas assez de garçons dans le groupe. Quand le cortège s’est arrêté une enfant à dit en me regardant et en me pointant du doigts: “lui, ce n’est pas un garçon!”
J’aurai bien voulu être en Bergère car les costumes étaient magnifiques.

Ce que j’ai préféré à cette fête ? Tout ! La musique est restée dans ma tête, je vois encore ces immenses estrades sur la place du marché. Le spectacle dans son ensemble était merveilleux, et je revois encore, comme si c’était hier, le dieu Bacchus et la déesse Cérès sur son char.
Des souvenirs qui restent gravés à vie !”



Le groupe Bergers et Bergères de 1955

Sudoku

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

©https://spiele.20min.ch

Règles du jeu



- Chaque ligne doit avoir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.
- Chaque colonne doit avoir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.
- Chaque grand carré (3x3) doit aussi avoir les chiffres de 1 à 9, sans répétition.

Infos pratiques



Ce journal est créé par les animatrices Julie et Giulia, 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

CENTRE DE JOUR
Panorama