

Le Panoramiste

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

A O Û T 2 0 2 5

En ce mois d'août, nous célébrerons les 734 ans de la Suisse.

C'est également la période idéale pour profiter des joies de notre belle région lors de balades proches de chez vous avec Nicole ou encore lors d'une sortie sur le Léman à bord d'un bateau de la CGN.

La chaleur estivale vous invite aussi à prendre de la hauteur et de découvrir les paysages alpins dans une relative fraîcheur, loin de l'effervescence de la ville.

Afin de finaliser le programme riche du mois d'août, venez nombreux partager un moment convivial autour d'un repas spécial broche.

Caroline Evard



©C. Evard



AGENDA DU MOIS D'AOÛT

QUAND ?**QUOI ?****+ D'INFO ?****Mar 05 août**
14h15**LOTO****Loto du Panorama**

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

Mar 05 et 19 août
10h**MARCHE****Marche près de chez vous**

Avec Nicole - Sans inscription

Tarif : Fr. 5.-

Mer 06 août
9h15**SORTIE****Restaurant Les Iles à Sion**

Article en page 4

Mar 12 août
9h45**MARCHE****Lac de Champex**

Article en page 5

Mar 12 août
10h30
et mar 26 août
14h**SPORT****Sport pour tous**

Ville de Vevey

Entrée libre

Mer 13 août
13h30**SORTIE**
TEA-ROOM**Terrasse de l'Hôtel Victoria à Glion**

Article en page 6

Jeu 14 août
Matinée**PODOLOGUE****Soins des pieds**Avec M^{me} Elena Diaz

Sur inscription au 078 894 08 46

Tarif : Fr. 70.- la séance de 30 min.

À payer sur place

Jeu 19 août
14h15**JEUX****Après-midi jeux : quizz**

Article en page 7

Mer 20 août
8h00**MARCHE****De Morgins à la cantine de They**

Article en page 8



Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



AGENDA DU MOIS D'AOÛT

QUAND ?

QUOI ?

+ D'INFO ?

Jeu 21 août
13h15

SORTIE



Bateau CGN " Riviera Tour "
Article en page 9

Mer 27 août
Dîner

**MENU
SPÉCIAL**



Broche
Article en page 10

RETENEZ DÉJÀ :

- Mar 2 septembre : Loto

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Lun et ven de 9h à 11h Ping-pong

Lun dès 19h30 Jass Club

Pause estivale, reprise le 3 sept. pour le Tai Chi - Avec M^{me} Nathalie Reymond

Jeu de 9h30 à 10h10 Gymnastique douce - Avec M^{me} Domy Michaud

Vendredi 1^{er} août : férié - Panorama fermé



MERCREDI 6 AOÛT

Avec Nicole

Venez profiter d'une magnifique terrasse ombragée au bord du lac des Iles.
Cuisine d'inspiration méditerranéenne.

Promenade digestive d'une heure environ au bord du lac, mais il est possible de juste flâner dans ce charmant parc, ou même de s'y baigner.

**Mercredi
6 août**

Sur inscription
Rendez-vous

à la gare de Vevey : 09h15,

Départ du train : 09h29

Tarif : Fr. 10.-

(train et consommations
en sus)



© les-iles.bourgeoisie-de-sion.ch



© les-iles.ch

**MARDI 12 AOÛT****Avec Nicole**

Balade facile d'1h30 autour de ce charmant lac de montagne.

Appelée par les amoureux de belle nature " Le petit Canada ", cette station pittoresque est lovée autour de ce magnifique lac alpin.

Nous pique-niquerons sur un banc au bord du lac.

**Mardi
12 août**

Sur inscription

Rendez-vous

à la gare de Vevey : 09h45

Départ du train : 10h03

Tarif : Fr. 10.-

(train en sus)



© valajs.ch



©spotsen.com

P.J. COSTA. SPOTSSEN



MERCREDI 13 AOÛT

Avec Nicole

L'Hôtel Victoria, situé dans les hauteurs de Montreux, est un établissement familial et authentique qui se trouve au milieu d'un vaste jardin, avec une vue plongeante sur le Léman.

Nous prendrons un thé, café ou autre en toute simplicité sur la terrasse, pour un moment privilégié.

Mercredi

13 août

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 13h30

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 15.–

(consommations
en sus)



© victoria-glion.top-hotels-switzerland.com



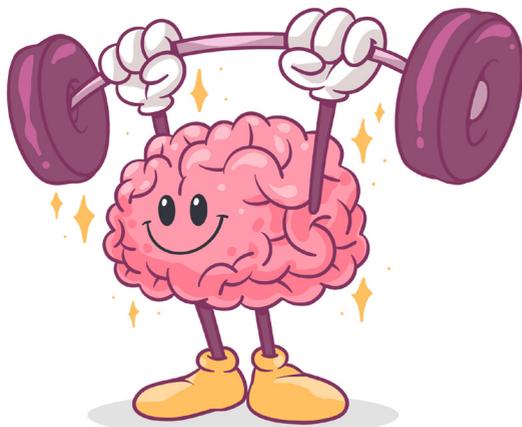
© victoria-glion.top-hotels-switzerland.com

MARDI 19 AOÛT

Avec Nicole

Venez tester vos connaissances en géographie, société et autres questions de culture générale du Canton de Vaud et de la Suisse, en toute convivialité.

**Mardi
19 août**
Sans inscription
Tarif : Fr. 5.-



© freepick.com



MERCREDI 20 AOÛT

DE THEY

Avec Nicole

Par les nombreux petits ponts de bois sur la Vièze de Morgins. Deux fois 1h30 de balade sur des sentiers en forêt avec quelques légères montées.

Racines et cailloux, bonnes chaussures et bâtons recommandés.

Diner à la cantine de They ou pique-nique sur un banc, à choix.

Niveau : moyen

**Mercredi
20 août**

Sur inscription

Rendez-vous à la gare
de Vevey: 08h00

Départ du train : 08h16

Tarif : Fr. 10.-

(train et consommations
en sus)



© portesdusoleil.com



© lheuredelasieste.ch



JEUDI 21 AOÛT

" RIVIERA TOUR "

Avec Nicole

La Croisière des Aînés de la Commune de Vevey n'ayant pas lieu cette année, retrouvons-nous pour 2 heures de Dolce Vita sur le Léman.

Retour à Vevey : 15h30.

Circuit : Vevey – Bouveret – St-Gingolph – Vevey



© montreuxriviera.com

**Jeudi
21 août**

Rendez-vous
au débarcadère
de Vevey marché : 13h15
Départ du bateau : 13h30
Tarif : Fr. 10.-
(billet croisière en sus :
Fr. 19.- ½ tarif
ou Fr. 38.- plein tarif)



© cgn.ch



MERCREDI 27 AOÛT



MENU



Potage du jour

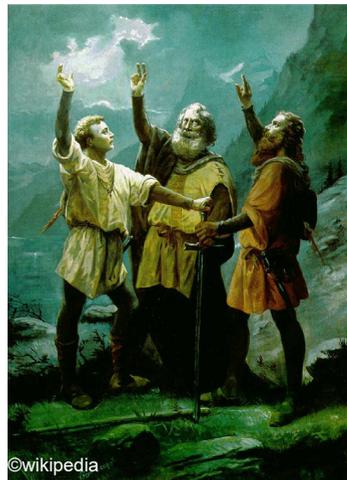
Cou de porc à la broche
Sauce aux champignons
Gratin dauphinois
Haricots verts braisés

Savarin au rhum



**Mercredi
27 août**
Sur inscription
Dernier délai :
20 août
Tarif : Fr. 25.-

Selon la légende, en 1307, Arnold de Melchtal, Walter Fürst et Werner Stauffacher, trois hommes libres, se seraient rencontrés secrètement sur les plaines du Grütli, accompagnés de dix hommes chacun. Ils prêtèrent serment de lutter contre la tyrannie des baillis de leur village qui avait été envoyé par la famille Habsbourg. Ainsi, naissait le mythe fondateur de la Suisse.



©wikipedia

Ce n'est que des siècles plus tard que sera découvert un document datant de 1291, le pacte fédéral, scellant l'alliance entre les communautés des vallées d'Uri, Schwytz et Unterwald afin de lutter contre les oppresseurs d'alors.

En 1891, 600 ans après son édification, il sera officiellement reconnu comme étant l'acte de créateur de la confédération helvétique. N'ayant pas de date précise de sa rédaction, si ce n'est une mention du début du mois d'août, le choix sera porté sur le 1er comme jour de célébration.

Nous célébrons ainsi, les 734 ans de la Suisse cette année 2025.



© lenouvelliste.ch



A

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

B

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

C

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

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.



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

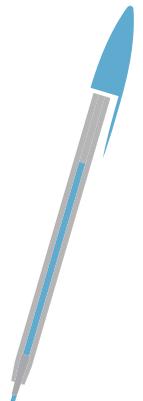
- FOOT
- GAGE
- GAME
- LIBRE
- LOUP
- MARELLE
- MARIO
- MONOPOLY
- MOUCHOIR
- OIE
- OSSELETS
- PING-PONG
- PIONS
- SCRABBLE
- TOUPIE
- TRIVIAL
- UNO
- VIDEO

- ARRIVEE
- BALLON
- BILLARD
- BOWLING
- CARTES
- CASE
- CASINO
- CERF-VOLANT
- COURSE
- DAMES
- DOBBLE
- ECHECS

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 :

Jeu de carte

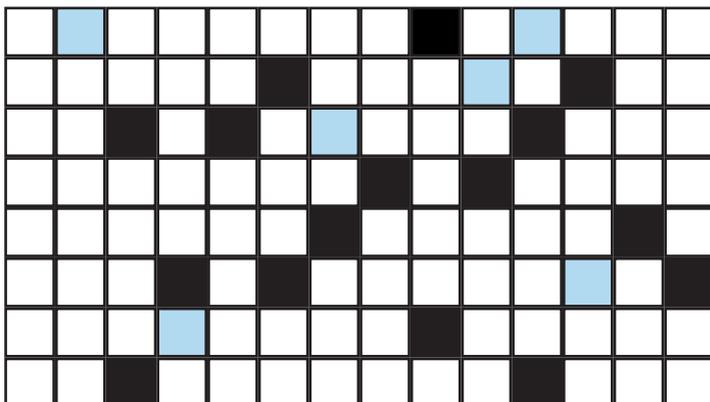




Règles du jeu

Placez tous les mots de la liste dans la grille et trouvez le mot avec les lettres inscrites dans les cases bleues.

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| AC | CEE | ELLE | CIDRE | EPELER |
| AG | DER | EMBU | EGEEN | OEDIPE |
| CG | EPO | EPEE | EPINE | 7 |
| EM | ERE | IDEM | GUEPE | CEDRAIE |
| ER | ITE | MAGE | INDRI | DATABLE |
| IR | PME | PARA | LAPER | TRIREME |
| LE | RAU | RARE | PICOT | 8 |
| OC | ROM | | PLUIE | ORATOIRE |
| TD | | | POMME | OSCILLER |
| | | | REGNE | REMONTER |
| | | | | SECRETER |





- 8 Claude-André Barbey
- 8 Fanchette Vittoz
- 13 Patrick Devins
- 13 Françoise Genton
- 17 Irma Albrecht
- 18 Hélène Lambelet
- 20 Andrée Monti
- 25 Cesira Dalla Palma
- 26 Marianna Goumoens
- 27 Ulla Giroud
- 29 Henri Ballerstedt
- 30 Christine Wyss
- 31 Josiane Kovar

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.





© C.Evard

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)
Marylin Volery
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

FONDATION

BEAU-SÉJOUR 

Solutions du jeu

Réponses des Sudokus

:

(3 chiffres en vert) :

A	B	C
871	614	598

Réponse du mot caché :

Tarot

Réponse jeu
" mots à caser" :

Soleil