

# Le Panoramiste

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

## É D I T O R I A L

J A N V I E R 2 0 2 6

En cette nouvelle année 2026 nous ouvrons tout grand les bras, aux bonheurs partagés, à la joie des échanges, à la reconnaissance d'avoir encore envie de découvrir, d'explorer et de se réunir autour de nouvelles expériences.

L'équipe du centre est ravie de pouvoir à nouveau vous accueillir autour d'un repas, à l'occasion d'un concert ou d'une conférence ou encore lors d'une excursion organisée avec soin par Nicole.

Nous vous souhaitons tout le meilleur pour cette année et principalement d'être entourés d'amour et d'avoir la santé !

Caroline Evard





## AGENDA DU MOIS DE JANVIER

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Lun 5 et 19 janvier**   **SPORT**

14h

**Sport pour tous**

Ville de Vevey

Entrée libre

**Mar 6, 13, 20, 27**   **MARCHE****janvier****Marche près de chez vous**

Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-

**Mar 6 janvier**   **LOTO**

14h15

**Loto du Panorama**

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

**Mer 7 janvier**   **BRUNCH**

9h00 - 10h30

**Brunch des Rois**

Sur inscription - Article page 4

**Jeu 8 janvier**   **JEUX**

14h15

**Après-midi jeux :**

" Rummikub et scrabble "

Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-

**Mar 13 janvier**   **CONFÉRENCE**

14h15

**Les arbres, modèles de civilisation**

Par M. Stéphane Krebs

Sans inscription - Article en page 5

**Jeu 15 janvier**   **PODOLOGUE**

Matinée

**Soins des pieds**Avec M<sup>me</sup> Elena Diaz.

Sur inscription au 076 788 65 45

Tarif : Fr. 70.- la séance de 30 min.

À payer sur place

**Jeu 15 janvier**   **MARCHE**

12h30

**Marche à Renens**

Sur inscription - Article en page 6

**Mar 20 janvier**   **MENU SPÉCIAL**

Repas

**Menu spécial " Fondue "**

Sur inscription - Article page 7



Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



## AGENDA DU MOIS DE JANVIER

### QUAND ?

### QUOI ?

### + D'INFO ?

**Mer 21 janvier**  
12h20

**MARCHE**



**Marche Blonay-Chernex**  
Sur inscription - Article en page 8

**Jeu 22 janvier**  
11h

**SORTIE**



**Restaurant**  
" Les 3 Suisses à Jongny "  
Sur inscription - Article page 9

**Mar 27 janvier**  
9h15

**SORTIE**



**Festival des Montgolfières**  
À Château d'Oex  
Sur inscription - Article page 10

**Jeu 29 janvier**  
13h30

**SORTIE**



**Tea Room " Moutarlier "**  
À Noville  
Sur inscription - Article page 11

### RETENEZ DÉJÀ :

Mar 3 février : Loto

Mer 4 février : Initiation à la raquette à neige aux Pléiades

### 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<sup>me</sup> Nathalie Reymond

Jeu de 9h30 à 10h30 Gymnastique douce - Avec M<sup>me</sup> Domy Michaud



## BRUNCH DES ROIS

**MERCREDI 7 JANVIER 2026**

**De 9h00 à 10h30**

Afin de bien démarrer l'année et célébrer la fête des Rois, nous vous convions à un moment gourmand autour d'un délicieux brunch et du partage de la galette des Rois.

Entre 9h00 et 10h30, viennoiseries, pains frais, plateaux de fromages et charcuteries, seront mis à votre disposition dans la convivialité et les échanges. Un choix de boissons chaudes et froides vous sera également servi afin de commencer la journée dans la bonne humeur.

Nous vous attendons nombreux !



**Mercredi  
7 janvier**  
Sur inscription  
Rendez-vous  
au Panorama :  
de 9h00 à 10h30  
Tarif : Fr. 15.-



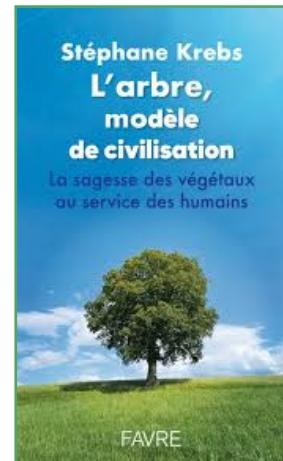


MARDI 13 JANVIER 2026

La sagesse des végétaux au service des humains.

Ce mardi 13 janvier, nous avons la chance de recevoir M. Krebs, maître paysagiste et expert en grands arbres, qui partagera avec vous ses connaissances et les révélations qu'il a pu mettre en page dans le livre " L'arbre, modèle de civilisation, la sagesse des végétaux au service des humains " dont voici un résumé :

*" Saviez-vous que les arbres détiennent, depuis plus de 300 millions d'années, les clés de l'avenir prospère de chaque société ? Qu'ils nous indiquent en permanence les cartes maîtresses de notre réussite ? Qu'en silence, ils incarnent déjà les lois du succès durable, saison après saison ?  
Ils ne parlent pas... du moins, pas comme nous.  
Ils ne bougent pas... en apparence.  
Ils ne... cherchent pas à captiver... et pourtant...  
ils inspirent. Ils transmettent. Ils enseignent, à qui sait regarder.*



*Et si le plus grand vivant de la planète devenait notre modèle de société, de leadership, de prospérité et de sagesse ? ".*

Nous vous attendons nombreux pour découvrir ce monde fascinant et échanger avec son auteur.



Mardi  
13 janvier  
Sans inscription  
Rendez-vous au  
Panorama : 14h15  
Tarif : Fr. 10.-

## BALADE DE BANC EN BANC A RENENS



**JEUDI 15 JANVIER 2026**

Prenez part à cette balade d'1h30 environ à travers les quartiers paisibles où la végétation se présente au coin de la rue, où s'entrecroisent, jardins potagers, parcs publics et espaces verts.

Une façon de découvrir ou redécouvrir les charmes multiples de cette ville qui gagne à être connue.



© alltrails.com



© encrypted-tbn0

**Niveau facile**

Jeudi  
**15 janvier**  
Sur inscription  
Rendez-vous  
Gare de Vevey : 12h30  
Départ du train : 12h45  
Tarif : Fr. 10.-  
( train en sus )



© encrypted-tbn0



MARDI 20 JANVIER 2026

## MENU

Potage du jour

\*\*\*

Fondue au fromage

Pommes en robe des champs et pain

Viande séchée

Aigrelets

\*\*\*

Salade de fruits au kirsch



**Mardi  
20 janvier**  
Sur inscription  
Dernier délai :  
le 13 janvier  
Tarif : Fr. 25.-





## DE BLONAY À CHERNEX

**MERCREDI 21 JANVIER 2026**

Venez découvrir cette charmante balade au départ de Blonay, qui, par la petite route de Plantières, sous Chaulin, en passant par le pont de Brent, vous amènera à Chernex. Comptez 1h30 de marche dans les magnifiques décors de la riviera avec vue sur les montagnes et le Léman.



© realadvidor.ch

Niveau facile



© blonay-st-legier.ch

**Mercredi  
21 janvier**

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 12h20

Départ du train : 12h35

Tarif : Fr. 10.–  
(train en sus)



© api.i-web.ch



## JEUDI 22 JANVIER 2026

Situé dans le village de Jongny, cette enseigne traditionnelle de la région a obtenu la reconnaissance des habitants locaux pour ses spécialités de brasserie et ses savoureuses pizzas, entre autres. Victor, le tenancier d'origine Portugaise vous propose des mets de qualité et une large carte de vin ayant fait sa renommée. De plus, la vue plongeante sur le lac contribue à faire de ce lieu un restaurant prisé. Et pour se réchauffer, un vin chaud vous sera offert lors de votre passage.



© restaurant-destroisuisse.ch

**Jeudi  
22 janvier**  
Sur inscription  
Rendez-vous  
au Panorama 11h00  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 15.-  
( consommations  
en sus )



© search.ch



© dynamic-media-cdn.ch



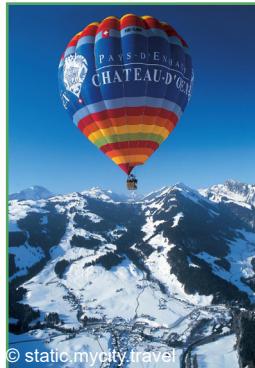
# FESTIVAL DES MONTGOLFIÈRES À CHÂTEAU-D'OEX

**MARDI 27 JANVIER 2026**

Depuis plus de 40 ans, le festival des montgolfières de Château d'Oex est un des événements hivernaux les plus attendus en Suisse. Reconnu mondialement par la beauté de ses paysages et la magie de l'envol des ballons dans cet écrin, il attire chaque année près de 50'000 visiteurs durant les 9 jours du festival. En plus d'admirer les couleurs et formes diverses dans le ciel, nous irons manger au buffet de la Gare.



**Mardi  
27 janvier**  
Sur inscription  
Rendez-vous :  
Gare de Vevey : 9h15  
Départ du train : 9h30  
Tarif : Fr. 10.–  
( train et restaurant  
en sus )



**TEA-ROOM CHEZ MOUTARLIER****JEUDI 29 JANVIER 2026**

Artisan du goût depuis ses débuts en 1985, Lucien Moutarlier est un pâtissier de renom ayant su garder la qualité des matières premières comme élément indispensable à la confection de ses pâtisseries.

Venez déguster une de ses réalisations au sein de la manufacture de Noville, dans un cadre design où vous plongerez dans l'art de la création du chocolat. De quoi réveiller les papilles et le plaisir des yeux !



© moutarlier.ch



© moutarlier.ch

Jeudi  
**29 janvier**  
Sur inscription  
Rendez-vous :  
au Panorama : 13h30  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 15.–  
( consommations  
en sus )



© 24heures.ch



## LES MOMENTS FORTS DE 2025



Le centre du Panorama vit grâce à vous !

Les moments inoubliables que nous avons partagés sont ancrés dans nos cœurs ! Les photos sont là pour nous faire revivre les meilleures émotions passées en votre compagnie dont voici un petit florilège.



A retenir :

Une projection des photos de nos sorties vous sera proposée le mardi 24 février



# PRÊT POUR UNE NOUVELLE ANNÉE AVEC NOUS ?



Recherche de la bonne adresse, discussions autour des propositions musicales et culturelles, réservation, planification des activités, tout est fin prêt pour recevoir cette nouvelle année sous les meilleurs auspices !

Au programme, entre autres, nous collaborerons à nouveau avec l'association des concerts du cœur vaudois pour des moments musicaux de qualité, nous inviterons des conférenciers pour découvrir les merveilles de la nature, nous convierons Pro Senectute pour aborder des sujets importants, tels que les escroqueries, la cybercriminalité ou encore l'intelligence artificielle.

Nous vous proposerons également, de nombreuses marches, des sorties au restaurant, au tea room ou encore culturelles. Vous les aimez, les fameux lotos du Panorama ainsi que les menus spéciaux une fois par mois, seront de retour en 2026 !

Cette année encore, nous chercherons à vous apporter joie, compagnie, expériences et bonne humeur... Nous sommes prêts à vous accueillir pour faire le plein de nouvelles aventures ! On vous attend nombreux ! Pensez à renouveler votre cotisation pour 2026.





A

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

B

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

C

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

### 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.



- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 Joyce Decker        | 23 Livia Toberini     |
| 1 Rose-Marie Toberini | 26 Sigrid Merckell    |
| 2 Andrée Morerod      | 27 Lucie Hirt-Cattin  |
| 2 Joseti Lecoultrre   | 28 Rose-Marie Knoeri  |
| 3 Josette Clerc       | 29 Dominique Bouillet |
| 6 Lise Fonjallaz      | 31 Catherine Simond   |
| 8 Françoise Bocion    |                       |
| 9 Doris Jaggi         |                       |
| 11 Marisa Toledo      |                       |
| 12 Sylvia Villiger    |                       |
| 15 Marie-José Mayr    |                       |
| 16 Rianne Baum        |                       |
| 16 Thérèse Brulhart   |                       |
| 17 Kurt Schmid        |                       |
| 19 Angela Pallie      |                       |
| 22 Rolande Meid       |                       |

### 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

569 924 681      C      B      A