

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
14h

SPORT

**Sport pour tous**

Ville de Vevey
Entrée libre

Mar 6, 13, 20, 27
janvier

MARCHE

**Marche près de chez vous**

Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-

Mar 6 janvier
14h15

LOTO

**Loto du Panorama**

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

Mer 7 janvier
9h00 - 10h30

BRUNCH

**Brunch des Rois**

Sur inscription - Article page 4

Jeu 8 janvier
14h15

JEUX

**Après-midi jeux :**

" Rummikub et scrabble "
Sans inscription - Tarif : Fr. 5.-

Mar 13 janvier
14h15

CONFÉRENCE

**Les arbres, modèles de civilisation**

Par M. Stéphane Krebs
Sans inscription - Article en page 5

Jeu 15 janvier
Matinée

PODOLOGUE

**Soins des pieds**

Avec M^{me} Elena Diaz.
Sur inscription au 076 788 65 45
Tarif : Fr. 70.- la séance de 30 min.
À payer sur place

Jeu 15 janvier
12h30

MARCHE

**Marche à Renens**

Sur inscription - Article en page 6

Mar 20 janvier
Repas

MENU
SPÉCIAL**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 ^{me} Nathalie Reymond
Jeu	de 9h30 à 10h30	Gymnastique douce - Avec M ^{me} Domy Michaud

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.-



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.



Niveau facile

**Jeudi
15 janvier**

Sur inscription

Rendez-vous

Gare de Vevey : 12h30

Départ du train : 12h45

Tarif : Fr. 10.-

(train en sus)



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.–



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 rivièra avec vue sur les montagnes et le Léman.



Niveau facile



**Mercredi
21 janvier**

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 12h20

Départ du train : 12h35

Tarif : Fr. 10.—

(train en sus)



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.



**Jeudi
22 janvier**

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





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)



JEUDI 29 JANVIER 2026

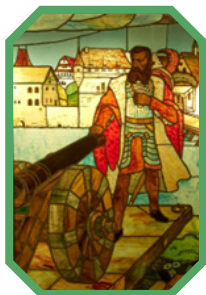
Artisan du goût depuis ses débuts en 1985, Lucien Moutarlier est un pâtissier de renom ayant su garder la qualité des matières premières comme élément indispensable à la confection de ses pâtisseries.

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 !



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





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

INVITATION



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 Lecoultre

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

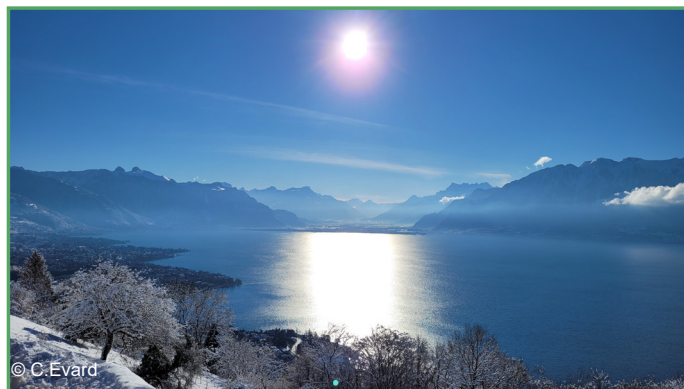
19 Angela Pallie

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

A	B	C
189	426	569

FONDATION

BEAU-SÉJOUR

