

Le Panoramiste

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

S E P T E M B R E 2 0 2 5

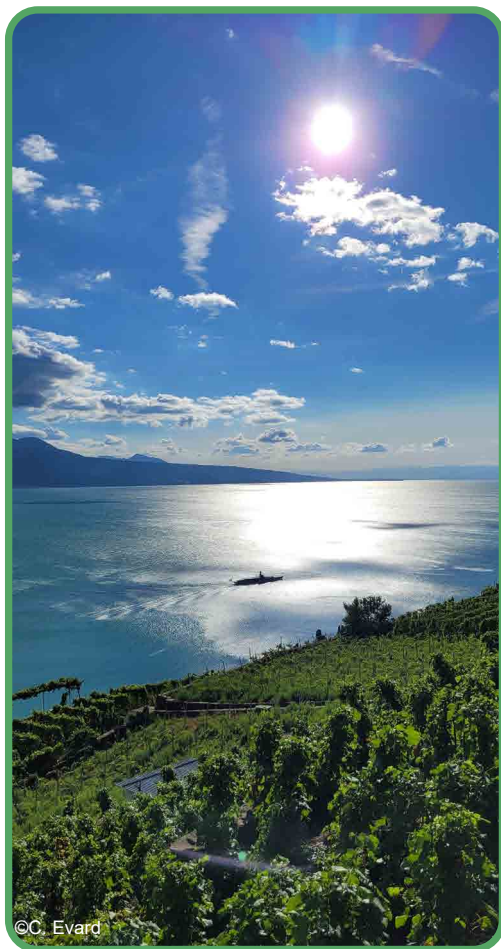
La chaleur estivale cède gentiment la place à la douceur de l'arrière-saison. L'effervescence de l'été s'atténue, préparant ainsi l'arrivée de l'automne.

L'été indien est propice aux expériences régionales, que ce soit lors de promenades dans le bois du Jorat ou le long de la Vuachère, ou encore le plaisir de prendre un café sur la terrasse du Vuipay ou au Signal de Bougy.

Les découvertes culturelles s'invitent également au programme de ce mois. Venez explorer l'art à travers 400 œuvres exposées au Palais des lumières à Evian ou en apprendre plus sur les nouvelles technologies lors d'une conférence proposée par Pro Senectute.

Nous nous réjouissons d'avance de partager tous ces instants en votre compagnie !

Caroline Evard





AGENDA DU MOIS DE SEPTEMBRE

QUAND ?

QUOI ?

+ D'INFO ?

Mar 02 sept
14h15

LOTO



Loto du Panorama

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

Mar 09, 16, 23 et 30 sept
10h

MARCHE



Marche près de chez vous

Sans inscription

Tarif : Fr. 5.-

Mar 16 et 23 sept
14h

SPORT



Sport pour tous

Ville de Vevey

Entrée libre

Mar 09 sept
14h15

CONFÉRENCE



Pro Senectute

" Logiciels : Les bases indispensables à connaître "

Article en page 4

Mer 10 sept
13h

MARCHE



Les Bois du Jorat

Article en page 5

Jeu 11 sept
13h

SORTIE



Buvette du Vuipay aux Paccots

Article en page 6

Mer 17 sept
Midi

MENU SPÉCIAL



Menu spécial

Cassolette de champignons des bois

Article en page 7

Jeu 18 sept
13h

SORTIE



Exposition au Palais des Lumières

À Evian

Article en page 8

Mer 24 sept
10h30

SORTIE



Signal de Bougy

Article en page 9



Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



AGENDA DU MOIS DE SEPTEMBRE

QUAND ?**QUOI ?****+ D'INFO ?****Jeu 25 sept**
09h30**MARCHE****Sentier des Renards**
Article en page 10**Mar 30 sept**
14h15**JEUX****Dictée ludique**
Sans inscription
Tarif : Fr. 5.-**RETENEZ DÉJÀ :**

Mer 1^{er} octobre : Sortie restaurant " La Pinte du Paradis " au Château d'Aigle
 Mar 7 octobre : Menu spécial " Brisolée "

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 ReymondJeu de 9h30 à 10h30 Gymnastique douce - Avec M^{me} Domy Michaud**Lundi 22 septembre : férié - Panorama fermé**

MARDI 9 SEPTEMBRE

**" Logiciels, système et applications :
Les bases indispensables à connaître "**

Qu'il s'agisse d'ordinateurs, de tablettes, de smartphones ou de montres connectées, nos appareils ne sont rien sans les logiciels qui les animent.

Mais face à une multitude de choix : Comment et où trouver ceux qui vous conviennent vraiment ?

Quel système et quelles applications répondront le mieux à vos besoins ? Et comment les obtenir de manière sécurisée, en évitant les pièges et arnaques ?

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**Mardi
9 septembre**
Sans inscription
Rendez-vous
au Panorama : 14h15
Tarif : Fr. 10.-



© prosenectute.ch



LES BOIS DU JORAT ET L'ÉTANG DE LA BRESSONNE

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

Marche facile, en boucle, sur une partie du sentier des Fontaines jusqu'au charmant étang de la Bressonne, dans les bois du Jorat.

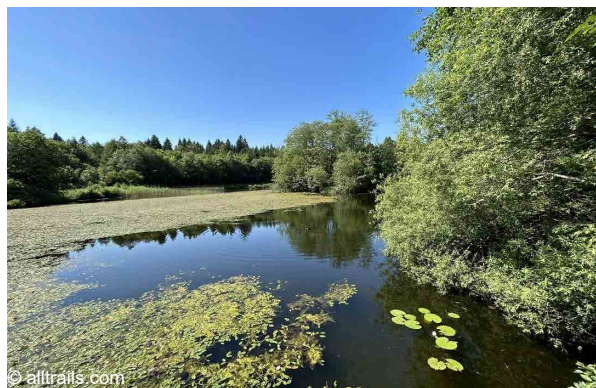
3 km à plat sur des petits chemins goudronnés, puis en terre.

**Mercredi
10 septembre**
Sur inscription
Rendez-vous
à la gare de Vevey : 12h30
Départ du train : 12h43
Tarif : Fr. 10.-
(train en sus)



© jorat.org

Niveau facile
Bonnes chaussures



© alltrails.com



LA BUVETTE DU VUIPAY AUX PACCOTS

JEUDI 11 SEPTEMBRE

Cette sympathique buvette d'alpage se situe à 1500 m d'altitude, sur les hauteurs des Paccots, au pied de la chaîne du Moléson.

Jeudi

11 septembre

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 13h

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 15.-

(consommations en
sus)



© levelencre.com



© fribourg.ch



CASSOLETTE DE CHAMPIGNONS DES BOIS

MERCREDI 17 SEPTEMBRE



MENU



Potage du jour

Tartare de saumon et sa saladine au vinaigre de pomme

Cassolette de champignons des bois et son feuilleté maison
Roesti

Salade de rampon mimosa

Tarte aux pruneaux

Mercredi
17 septembre
Sur inscription
Dernier délai :
10 septembre
Tarif : Fr. 25.-





SORTIE CULTURELLE AU PALAIS DES LUMIÈRES À EVIAN

JEUDI 18 SEPTEMBRE

Exposition

Plongez dans l'effervescence créative de la fin du XIX^e et du début du XX^e siècle avec une exposition exceptionnelle réunissant près de 400 œuvres d'art issues d'une collection privée rare et fascinante.

Cette collection, patiemment constituée depuis plus de 25 ans par un collectionneur passionné, dévoile les connexions intimes et esthétiques entre les artistes de Paris et de Bruxelles à une époque marquée par l'audace et l'innovation.



Jeudi

18 septembre

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 13h

Déplacement avec le bus
du Panorama

Tarif : Fr. 25.- / entrée 9
Euro (consommations
en sus)



© evian-tourisme.com

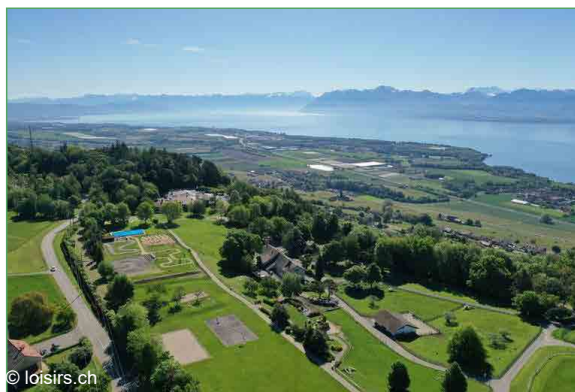
Pensez à prendre des Euros !

Le parcours offre une vision panoramique de l'art européen. Plus qu'une simple exposition, c'est une invitation à redécouvrir l'effervescence culturelle d'une époque en pleine mutation.

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

Le parc Pré Vert du Signal de Bougy est situé au-dessus d'Aubonne dans un cadre verdoyant de 110 hectares à 707m d'altitude. On y trouve entre autres un mini-golf 18 trous, un parc acrobatique, un enclos abritant biches et animaux de la ferme ou encore des étangs bucoliques.

Nous mangerons au restaurant self-service avec sa terrasse face au lac et aux Alpes.



**Mercredi
24 septembre**

Sur inscription

Rendez-vous

Gare de Vevey : 10h30

Départ du train : 10h43

Tarif : Fr. 10.–

(train et consommations
en sus)

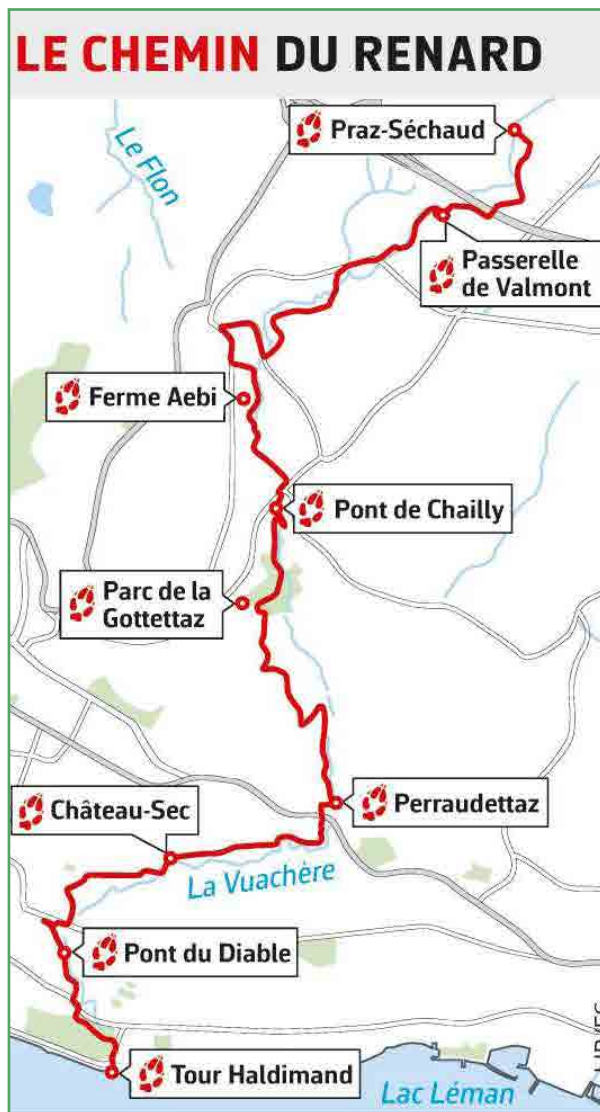
Entrée libre au parc



SENTIER DES RENARDS LAUSANNE

JEUDI 25 SEPTEMBRE

LE CHEMIN DU RENARD



Nous traverserons la ville de Lausanne du quartier de la Sallaz au bord du lac à Ouchy en suivant le fil de la rivière de la Vuachère à l'abri d'un vallon verdoyant.

La marche de deux fois 1h30 le long du sentier des renards sillonnera à travers la forêt ou sur les trottoirs des quartiers méconnus de Lausanne, nous permettant ainsi de découvrir des lieux hors de l'agitation urbaine.

Niveau : moyen
Bonnes chaussures
et bâtons de marche
recommandés
Prévoir un pique-nique

**Jeudi
25 septembre**

Sur inscription
Rendez-vous :

Gare de Vevey : 9h30

Départ du train : 9h43

Tarif : Fr. 10.–

(train en sus)



APRÈS-MIDI JEUX DICTÉE LUDIQUE

MARDI 30 SEPTEMBRE

Préserver sa mémoire se mérite. Un entraînement cognitif régulier permet de maintenir ou d'augmenter ses capacités.

C'est encore plus facile et sympathique lorsque l'on se retrouve ensemble autour d'une dictée ludique et que non seulement, nous travaillons mais que nous partageons également un bon moment.

Venez nombreux !



© fattorius.blogspot.com



© ville-nogentsurmarne.com

Mardi
30 septembre
Sans inscription
Rendez-vous au
Panorama : 14h15
Tarif : Fr. 5.–



A

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

B

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

C

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

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.



E	C	A	P	P	R	E	C	I	E	R	R
E	X	O	E	E	U	A	E	L	B	A	T
L	R	P	V	P	E	I	N	T	U	R	E
L	I	E	O	T	T	O	I	L	E	E	S
E	R	R	R	S	Y	E	L	I	U	H	T
R	V	A	A	A	I	M	J	E	U	O	H
A	U	B	R	U	T	T	U	B	T	E	E
U	O	C	T	O	N	I	I	S	O	I	T
Q	C	O	U	L	E	U	R	O	E	L	I
A	E	N	O	I	S	S	A	P	N	E	Q
O	D	E	S	S	I	N	M	O	D	E	U
N	O	I	T	C	E	L	L	O	C	N	E

JEU

MODE

MUSEE

OBJET

OEIL

OPERA

PASSION

PEINTURE

RARE

REVER

TABLEAU

TOILE

TON

APPRECIER

COLLECTION

DESSIN

AQUARELLE

COULEUR

ESTHETIQUE

ART

CRAYON

EXPOSITION

BRUT

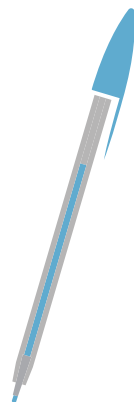
DECOUVRIR

HUILE

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 :

invention





EN SEPTEMBRE, NOUS CÉLÉBRONS...

Le 8 septembre, journée internationale de l'alphabétisation. Saviez-vous qu'on estime qu'il y a plus de 771 millions de personnes à travers le monde qui ne savent pas écrire ou lire encore aujourd'hui. Il est donc important de rendre visible la problématique.



Le 19 septembre, jeûne fédéral. D'origine religieuse, cette journée était dédiée à la prière et à la pénitence. Fixée le 3^{ème} dimanche du mois, la tradition veut que seul une tarte aux pruneaux soit mangée au repas. Le lundi qui suit est férié dans le canton de Vaud, de Neuchâtel et une partie du Jura bernois.

Le 21 septembre, journée internationale pour la paix dans le monde. Par les temps qui courent, cette journée est plus que nécessaire pour attirer l'attention de tous quant à la tolérance, à la réflexion et à la promotion d'une société plus inclusive et sans conflit.



Le 23 septembre, équinoxe d'automne. Il marque la fin de l'été astronomique. Avec l'équinoxe de printemps c'est le seul moment de l'année où le soleil est aligné verticalement sur la ligne de l'équateur. Le mot équinoxe vient du latin et signifie que la nuit et égal au jour.





4 Rose-Marie Regamey

8 Michel Rey

10 Joséphine Portmann

16 Annick Sibard

17 Luisa Sequeira

19 Claudine Steiner

21 Naumka Veleska

21 Madeline Chopard

21 Claire Cuendet

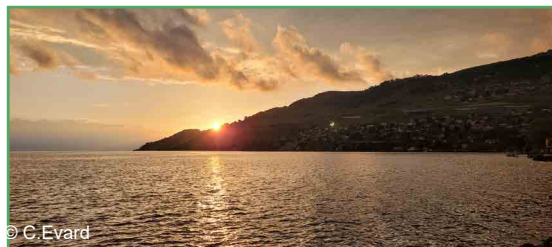
23 Clotilde De Almeida

30 Murielle Liaudat

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)
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
587	725	841

Réponse du mot caché :

Création