

# Le Panoramista

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

N O V E M B R E 2 0 2 4

En ce mois de novembre, nous vous proposons de nombreuses activités festives que ce soit avec notre thé dansant au Panorama ou un loto spécial en faveur des résidents des EMS souhaitant aller en pèlerinage à Lourdes.

Les marches, sorties ou activités bien-être sont toujours d'actualité !

Mélanie Gnerre,  
Responsable du Centre





## AGENDA DU MOIS DE NOVEMBRE

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Lun 4 novembre**  
14h**SPORT****Sport pour tous**Ville de Vevey  
Entrée libre**Mar 5 novembre**  
14h15**LOTO****Loto du Panorama**

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

**Mar 5-12-19 et 26 novembre**  
10h**MARCHE****Marche près de chez vous**Avec Nicole  
Tarif : Fr. 5.-**Mer 6 novembre**  
12h35**MARCHE****Bois de Reule – Mont-Pèlerin**

Article en page 4

**Jeu 7 novembre**  
Matinée**PODOLOGUE****Soins des pieds**Avec M<sup>me</sup> Elena Diaz  
Sur inscription au 078 894 08 46  
Tarif : Fr. 70.- la séance de 30 min.  
À payer sur place**Mar 12 novembre**  
Matin**BIEN-ÊTRE****Réflexologie avec Jennifer**Sur inscription au 076 422 99 84  
Tarif : Fr. 80.- la séance de 45 min.  
À payer sur place**Mar 12 novembre**  
14h**DANSE****Thé dansant au Panorama**

Article en page 5

**Mer 13 novembre**  
13h**MUSÉE****Fondation Gianadda**

Article en page 6

**Ven 15 novembre**  
14h15**CONFÉRENCE****" Sommeil, allié de notre santé "**

Article en page 7



Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



## AGENDA DU MOIS DE NOVEMBRE

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Lun 18 novembre**  
14h**SPORT****Sport pour tous**Ville de Vevey  
Entrée libre**Mer 20 novembre**  
Dîner**MENU  
SPÉCIAL****Menu spécial Chasse**Filet de cerf, garniture chasse,  
spatzlis maison, choux de Bruxelles  
et vermicelle aux marrons en dessert  
Sur inscription - dernier délai :  
Mercredi 13 novembre.  
Tarif : Fr. 25.-**Jeu 21 novembre**  
13h**MARCHE****Tourbière Mosse d'En B****as**

Article en page 7

**Sam 23 novembre**  
14h30 – 17h30**LOTO  
SPÉCIAL****Loto à la Fondation Mont-Pèlerin**

Article en page 8

**Mar 26 novembre**  
14h15**JEUX****Après-midi jeux de société**

Tarif : Fr. 8.-

**Mer 27 novembre**  
13h30**SORTIE****Tea-room Crêt-Bérard**

Article page 9

**Jeu 28 novembre**  
14h15**PHOTOS****Projection photos**Randonnée de Nicole  
Article page 10**RETENEZ DÉJÀ :**

- Mardi 3 décembre : Loto du Panorama
- Jeudi 5 décembre : Brunch de la St-Nicolas



## FORÊT DU MONT-PÈLERIN

**MERCREDI 6 NOVEMBRE**

**Avec Nicole**

Au départ du refuge de Reules à Jongny, Nicole vous propose une jolie balade en boucle de environ 2 heures dans la forêt, en direction de Granges, avec une belle vue sur la campagne vaudoise et fribourgeoise.

Petits sentiers gravillonnés ou en terre.  
Bonnes chaussures et bâtons recommandés.  
Niveau : moyen



© fr.wikiloc.com

**Mercredi  
6 novembre**  
Sur inscription  
Rendez-vous à la gare  
de Vevey : 12h35  
Tarif : Fr. 8.-  
( bus en sus )



## MARDI 12 NOVEMBRE Avec Gianni Maselli

Venez twister, vous déhancher et partager un agréable moment sur des airs de musique italienne, française ou du tango, de la valse et du paso doble ! Gianni Maselli saura trouver les musiques pour vous faire danser tout l'après-midi.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !



**Mardi**  
**12 novembre**  
Rendez vous  
au Panorama :  
14h  
Tarif : Fr. 5.-





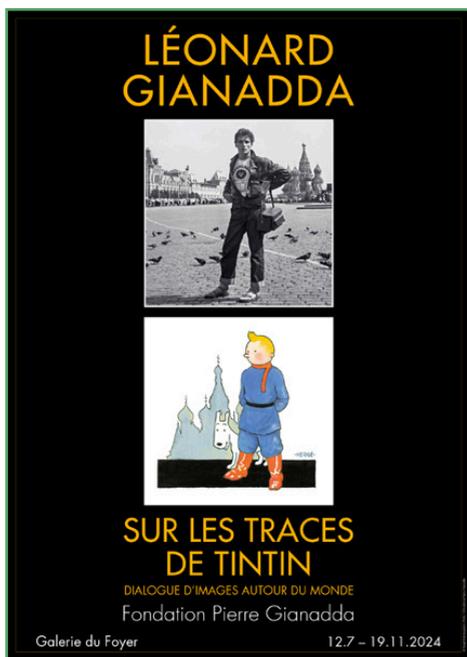
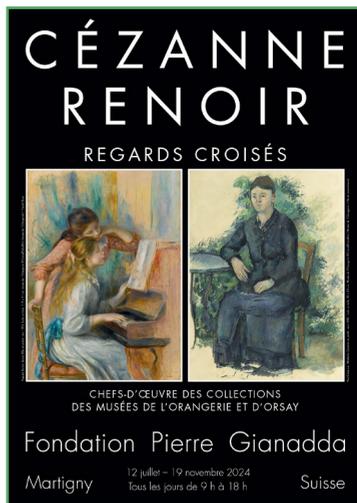
MERCREDI 13 NOVEMBRE

Avec Nicole

Deux expositions à voir à la Fondation Gianadda en ce mois de novembre.

La première, reliant Cézanne et Renoir : Regards croisés sur deux maîtres de la peinture française du dernier quart du XIX<sup>e</sup> et du début du XX<sup>e</sup> siècle.

La deuxième sur Léonard Gianadda : Sur les traces de Tintin. En partenariat avec le Musée Hergé, la Fondation Pierre Gianadda, présente, dans la Galerie du Foyer, des vignettes des Aventures de Tintin et des photographies de Léonard Gianadda.



**Mercredi**  
**13 novembre**  
 Sur inscription  
 Rendez-vous  
 au Panorama : 13h  
 Tarif : Fr. 20.-  
 ( entrée au musée,  
 tarif AVS de Fr.18.-  
 en sus )



## LE SOMMEIL, ALLIÉ DE NOTRE SANTÉ

**VENDREDI 15 NOVEMBRE**

**Avec Pro Senectute**

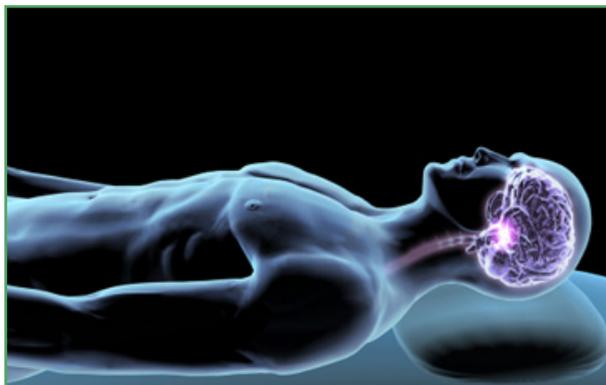
M<sup>me</sup> Mélanie Bieler, neuropsychologue FSP, vous fera découvrir les coulisses du sommeil en présentant quelques recherches récentes en neurosciences. Elle parlera de son évolution avec l'âge ainsi que de l'importance de " bien dormir " en présentant les risques encourus en cas d'insomnie ou de troubles réguliers.

Ce sera aussi l'occasion d'obtenir quelques conseils pratiques pour améliorer son hygiène du sommeil.

**PRO  
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

**Vendredi  
15 novembre**  
Rendez-vous au  
Panorama à 14h15  
Tarif : Fr. 10.-  
collation incluse





## LA TOURBIÈRE DE LA MOSSE D'EN BAS

**JEUDI 21 NOVEMBRE**

**Avec Nicole**

Près du village du Crêt-près-Semsale, la tourbière de la Mosse d'En Bas dévoile des trésors d'histoire !

En effet, il a fallu le retrait du glacier du Rhône, il y a environ 10'000 ans et une lente accumulation de sphaignes (mousse) pour former la tourbière de la Mosse d'en Bas. Cette tourbière est une archive naturelle inestimable : les grains de pollen piégés durant des millénaires ont permis la reconstruction du paysage et de l'activité humaine et l'extraction de la tourbe, au fil du temps, a permis une colonisation du marais par des arbustes et des arbres.

Cette tourbière est classée comme marais d'importance nationale et protégée depuis 1991.

Durant 1 heure de marche, sur des chemins en caillebotis et faciles d'accès, Nicole vous entraînera dans une balade bucolique.



© fribourgregion.ch

**Niveau : Facile**



© week-end-famille.ch

**Jeudi**  
**21 novembre**  
 Sur inscription  
 Rendez-vous au  
 Panorama : 13h  
 Déplacement avec le bus  
 du Panorama  
 Tarif : Fr. 15.-



**SAMEDI 23 NOVEMBRE**

### Fondation du Pèlerin au Mont-Pèlerin

Sortez vos gri-gri et vos porte-bonheurs et venez participer à un loto de soutien pour Lourdes 2025, à la Fondation du Pèlerin !



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION  
POUR L'ANIMATION SPIRITUELLE  
DES EMS DE L'EST VAUDOIS

# SUPER LOTO

SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

DE 14H30 à 17H

SANS INSCRIPTION

**LA MAISON DU PÈLERIN**  
CHEMIN DU PÈLERIN 18  
1801 LE PÈLERIN

NAVETTE DEPUIS  
LE FUNICULAIRE DE  
13H30 À 14H15

PREMIER PRIX  
UN VOL EN AVION

BUT:

Pèlerinage de Lourdes, mai 2025  
Soutien financier pour les pèlerins malades

NOMBREUX PRIX

CAFÉ ET PÂTISSERIES

SALLE NON -FUMEURS

3 CHF LE CARTON / 5 CHF LA ROYALE



## TEA-ROOM À CRÊT-BERARD (PUIDOUX)

**MERCREDI 27 NOVEMBRE**

**Avec Nicole**

Il était une fois sur la colline du berger, le crêt bérard en patois savoyard, où les bergers s'arrêtaient pour reposer leur troupeau de moutons. Ils admiraient le paysage et s'y recueillaient.

Depuis 1948, ce lieu éloigné des routes et des villages est désigné par les protestants comme site pour ériger une maison pour la jeunesse, l'église et le pays.



© cret-berard.ch/

Crêt-Bérard, " maison de l'Eglise et du Pays " est donc un lieu d'accueil et de vie spirituelle situé à Puidoux.

Elle est structurée autour d'un cloître, une chapelle et un clocher néo-roman. C'est également un hôtel et propose des salles de séminaires.

**Mercredi  
27 novembre**

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 13h30

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 15.-

( consommations

en sus )



## LA GRANDE TRAVERSÉE DES ALPES

**JEUDI 28 NOVEMBRE**

**Avec Nicole**

Le GR5 est un sentier de grande randonnée qui relie St-Gingolphe à Menton, en France, en 600km de marche et 29'000m de dénivelé.

Nous vous proposons de venir retracer les semaines de marche que Nicole a effectué durant environ 5 semaines et partager les moments de joie, les galères vécues lors de ce périple de mi-août à fin septembre.

Venez admirer les magnifiques paysages des rives verdoyantes du Léman aux sommets des Grandes Alpes, des alpages savoyards aux villages haut perchés des Alpes maritimes en une quarantaine d'étapes.



**Jeudi**  
**28 novembre**  
Rendez-vous  
au Panorama :  
14h15  
Entrée libre



Exposition **M<sup>me</sup> Madeleine Umbehr**

Toute une vie de voyage...  
Je suis nomade dans l'âme.  
Pendant les vacances on ne restait jamais à la maison. Avec les enfants nous sommes allés en Bretagne, au Danemark, en Allemagne... Je n'étais pas d'accord de rester à la maison pour faire le ménage ou la tambouille. Je dois avoir des gênes de gitan. Mais c'est notre fille qui nous a donné envie de voyager au-delà des mers. Sac à dos !

Mon mari travaillait au contrat et entre deux ou pouvait partir deux mois. On faisait un grand voyage tous les deux ans. Il me disait où

il voulait aller, j'organisais. Je me suis toujours occupée de l'intendance, la ministre des Finances, c'était moi. Ça nous revenait pas plus cher que de rester à la maison. On s'est posés deux fois à New-York : la première fois on a loué une voiture et on est partis en direction du Canada, on est arrivés au Québec, dans les Laurentides, les couleurs étaient incroyables, on est allés jusqu'au Lac St-Jean. L'autre fois on est allés dans le Colorado, on a fait du rafting et du cheval dans les hautes montagnes. On est allés au Mexique, sur les pyramides, vu beaucoup de musées. L'ethnographie ça nous intéresse. On est allés au Yucatan, sur le Pacifique. On est allés en Bolivie, c'était plus froid. On a passé un mois à La Paz mais on a dû quitter en urgence à cause d'émeutes dans les mines de cuivre. De la Bolivie on est partis en camion-stop jusqu'à la frontière entre l'Argentine et le Brésil pour voir les chutes d'Iguazu, c'est magnifique. On est allés au Pérou, à Cusco, sur le Machupichu, à Ollantaytambo, sur le Maldonado dans l'Amazonie, au lac Titicaca et sur son île de Taquile. C'est l'histoire qui nous intéresse beaucoup dans nos voyages. On est allés en Equateur, aux Iles Galapagos, c'est fabuleux.



Avec ma sœur je suis allée au Népal, à Katmandou, et après on est redescendues en Inde, à Bénarès Je suis allée aussi en Thaïlande avec ma fille, pour ses trente ans et mes cinquante. Après on est allés au Vietnam. J'ai une très bonne mémoire de tous ces lieux que j'ai tellement aimés. On retient plus les choses quand on est passionné. C'est toute une vie de voyage ! Et peu importe la destination, c'est le fait de partir que j'aime. Et je me suis toujours débrouillée. J'ai un sens de la débrouille depuis petite. Un jour j'ai dit à mon mari :  
" Maintenant je vais apprendre l'anglais ! ", j'en avais tellement marre de ne pas comprendre quand on voyageait. Alors je suis partie trois mois à Londres, j'avais une bonne quarantaine d'années. Ma fille a accepté d'assumer mon rôle pendant que j'étais loin. Comme j'ai aimé ce séjour ! Être, s'occuper de soi-même plutôt que de s'occuper de tout un ménage. J'étais logée dans une famille à Wimbledon, comme une fille au pair, mais ils ne me faisaient pas travailler, ils me trouvaient trop vieille pour me demander des tâches ménagères ou aider les enfants. Il y avait une bonne ambiance avec les étudiants. J'ai apprécié au possible. Et puis je donnais du courage aux jeunes qui disaient que si j'y arrivais, ils y arriveraient aussi. J'ai travaillé au kiosque de la gare de Vevey pendant plus de dix ans. Je m'occupais de la section des livres, c'était mon attrait. Comme on partait en voyage, je faisais ensuite des remplacements, des dépannages. J'ai eu alors envie de m'engager au CMS. Il y avait une formation en une année à l'École de soins de Subrier et après un stage j'ai obtenu le financement qu'il me fallait pour suivre le cours. J'avais cinquante-six ans. J'ai souvent fait les choses à l'inverse des autres, tout à fait plus tard. Mais j'ai pu tout de même travailler au CMS de La Tour-de-Peilz et aux soins à domicile. C'est exactement ce que je voulais. J'ai fait ça cinq ans, et puis c'était la retraite. Actuellement je vis avec un cœur qui bat à 140 à peu près... et avec le Parkinson. Pourquoi ça m'arrive je ne sais pas, c'est comme ça. Je continue d'avancer et j'essaye de ne pas ressasser. Quand je suis un peu moins bien je repense aux voyages, aux mille couleurs de l'Inde et à ces mille parfums, à tous ces plats savoureux que j'ai dégustés, à tous les gens que j'ai eu tellement de joie de rencontrer, habitants ou touristes. Toujours prête à repartir, quelle que soit la destination, je reste la nomade que j'ai toujours été.



- 2 Estela Ledesma
- 3 Claudine Mutzenberg
- 3 Josiane Rouiller
- 3 Roland Gavillet
- 4 Huguette Perret
- 5 Michel Clement
- 6 Marianne Crausaz
- 7 Liliane Aguet
- 7 Gisèle Debonneville
- 10 Liliane Barbey
- 20 Georges Bossel
- 20 Maria Martin
- 20 Jean-Pierre Blanc
- 30 Michel Maerten

### 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.





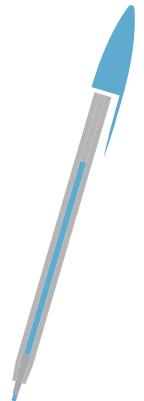
M	C	A	B	A	N	E	A	T	P	S	L
B	O	U	S	S	O	L	E	O	A	P	C
A	R	N	E	H	C	R	A	M	T	G	A
L	N	A	T	U	R	E	E	T	U	O	R
I	I	P	R	A	E	F	F	O	R	T	T
S	C	E	I	L	G	D	I	M	A	G	E
E	H	N	E	P	S	N	I	D	G	O	C
F	E	E	R	I	Q	U	E	U	E	U	A
V	M	V	R	N	J	O	U	X	G	R	B
U	I	E	E	P	P	A	R	A	V	D	U
E	N	G	A	S	A	E	G	U	F	E	R
R	O	C	H	E	L	E	V	I	N	E	D

- GPS
- GUIDE
- IMAGE
- JOUX
- MARCHE
- MONTAGNE
- NATURE
- NÉVÉ
- NID
- PÂTURAGE
- REFUGE
- ROCHE
- ROUTE
- SAGNE
- SHERPA
- TERRAIN
- TOMTOM
- UBAC
- VARAPPE
- VUE

- ALPIN
- BALISE
- BOUSSOLE
- CABANE
- CARTE
- CHEMIN
- CORNICHE
- CURE
- DENIVELÉ
- EFFORT
- FÉERIQUE
- GOURDE

### 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 :  
*chaîne de montagnes***





### Infos pratiques

**Adresse :**

Centre de Jour Panorama  
Rue du Clos 9  
1800 Vevey  
**021 923 00 23**

**E-mail :**

panorama@  
fondationbeausejour.ch

**Site internet :**

[www.panorama-vevey.ch](http://www.panorama-vevey.ch)

**Ouverture :**

**Le centre :** 9h à 17h

**La cafétéria :** 9h à 11h30  
14h à 16h

### Impressum

**Ont participé à ce numéro :**

Aurélie Favez ( graphiste )  
Mélanie Gnerre  
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

### Solutions du jeu

**Réponse du mot caché :**

Alpes

FONDATION

**BEAU-SÉJOUR**

