

# Le Panoramiste

Le Panorama - Centre de loisirs pour seniors

É D I T O R I A L

O C T O B R E 2 0 2 4

En cette période automnale,  
nous vous proposons  
des activités en plein air,  
à la montagne,  
et culturelles telles la pièce  
de théâtre " LE FILS " tiré  
du roman de Michel Rostain,  
prix Goncourt 2011, ou le café  
littéraire à la bibliothèque  
de Vevey.

Bonne lecture !

Mélanie Gnerre,  
Responsable du Centre



©freepick



Mesdames, Messieurs, chers membres,

L'équipe d'animation lance un projet amusant et plein de nostalgie :

### " Visages d'hier ".

Nous invitons tous nos clients du CAT et du Centre de loisir, ainsi que l'ensemble de l'équipe d'animation du Panorama à apporter une photo d'eux plus jeunes. Les photos seront scannées, imprimées et exposées au Panorama durant le mois de novembre.

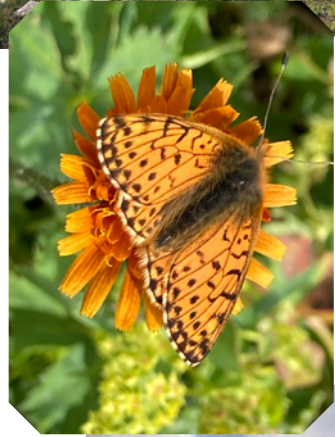
Le but du jeu sera de deviner qui se trouve parmi ces souvenirs d'antan. Une belle occasion de partager des souvenirs et de raviver des moments chers autour d'un café au Panorama !

N'hésitez pas à participer et à apporter vos photos avant le mercredi 30 octobre.

Nous avons hâte de découvrir vos sourires d'autrefois !



© arcinfo.ch



" Comme le temps passe vite ! Me voilà arrivée au terme de mon GR, et toujours aussi heureuse de marcher et découvrir ces magnifiques contrées. Que de superbes paysages traversés, des rencontres très conviviales et quel bonheur de se lever chaque matin, mettre ses chaussures et sac sur le dos et marcher, marcher. Mes pieds ronchonnet certains soirs après 1500 m de descente, mais sont tout d'accord de recommencer le lendemain. Je me réjouis de vous revoir tout bientôt. "





## AGENDA DU MOIS D'OCTOBRE

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Mer 2 octobre**  
14h15**CONCERT****Jenö Kövesi**  
Article en page 6**Jeu 3 octobre**  
Matinée**PODOLOGUE****Soins des pieds**  
Avec M<sup>me</sup> Elena Diaz  
Sur inscription au 078 894 08 46  
Tarif : Fr. 70.- / séance de 30 min.  
À payer sur place**Jeu 3 octobre**  
13h**MARCHE****Bois du Chaney – Oron-la-Ville**  
Article en page 6**Mar 8 – 15 et 22**  
**octobre - 10h****MARCHE****Marche près de chez vous**  
Avec Nicole- Tarif : Fr. 5.-**Mar 8 octobre**  
14h**CAFÉ**  
**SENIOR****Bibliothèque de Vevey**  
Entrée libre**Mar 8 octobre**  
14h15**LOTO****Loto du Panorama**  
Fr. 1.- le carton et Fr. 2.- la Royale**Mer 9 octobre**  
14h15**THÉÂTRE****Pièce " Le Fils "**  
Article en page 7**Jeu 10 octobre**  
13h**MARCHE****Visite de l'Ermitage**  
**de la Madeleine**  
Article en page 8**Mar 15 octobre**  
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

Centre de loisirs



Centre de loisirs + Centre d'Accueil Temporaire



## AGENDA DU MOIS D'OCTOBRE

**QUAND ?****QUOI ?****+ D'INFO ?****Mar 15 octobre**  
Dîner**MENU  
SPÉCIAL****Brisolée Royale**  
Article en page 9**Jeu 17 octobre**  
14h15**CONFÉRENCE****Prévention des chutes**  
Avec Unisanté - Article en page 10**Mar 22 octobre**  
Matin**MARCHE  
VEVEY****Stand du Panorama  
au Marché de Vevey**  
Venez nous retrouver le matin au  
marché de Vevey !**Mer 23 octobre**  
10h30**SORTIE****Restaurant l'Unique à la Roche**  
Article en page 11**Jeu 24 octobre**  
7h25**MARCHE****Vallon de Ferpècle**  
Article en page 12**Mar 29 octobre**  
14h15**JEUX****Après-midi jeux de société**  
Tarif : Fr. 8.-**RETENEZ DÉJÀ :**

- 5 novembre : Loto du Panorama
- 6 novembre : Marche au Mont-Pèlerin

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Lundi et vendredi	de 9h à 11h	Ping-pong
Lundi	dès 19h30	Jass Club
Mercredi	de 10h à 11h	Tai Chi - Avec M <sup>me</sup> Nathalie Reymond
Jeudi	de 9h30 à 10h10	Gymnastique douce Avec M <sup>me</sup> Domy Michaud

# CONCERT



## MUSIQUE CLASSIQUE ET VARIÉTÉS

### MERCREDI 2 OCTOBRE

Venez passer un moment chaleureux avec M. Jenő Kövesi au piano, sur un répertoire classique, chansons françaises et variétés.



©Starline - freepick

**Mercredi  
2 octobre**

Rendez-vous  
au Panorama :

14h15

Tarif : Fr. 8.-

# MARCHE



## BOIS DE CHANEY – ORON-LA-VILLE

### JEUDI 3 OCTOBRE

**Avec Nicole**

1h30 de balade dans cette charmante forêt, sur des chemins en copeaux de bois et gravillons.

Niveau : facile



© randosuisse.ch

**Jedi**

**3 octobre**

Sur inscription  
Rendez-vous  
au Panorama : 13h  
Déplacement avec le  
bus du Panorama

Tarif : Fr. 15.-



**MERCREDI 9 OCTOBRE**

Mise en scène et jeu : Céline Pitault.

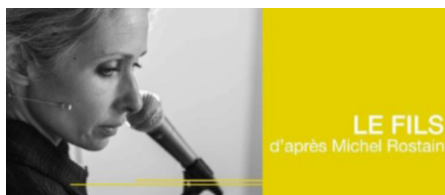
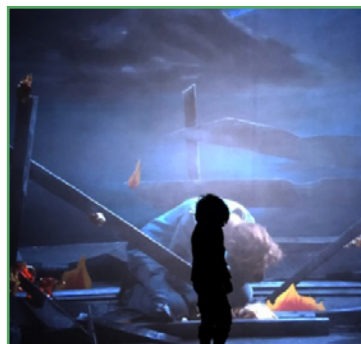
Collaboration artistique : Florence Cabaret et Benoîte Vandesmet.

Adaptation théâtrale du roman  
LE FILS de Michel Rostain.

Le 25 octobre 2003, un jeune homme de 21 ans prénommé Lion est emporté par une méningite fulgurante.

Sur scène, Le Fils revient mettre en scène son histoire. Pour que la mort ne gagne pas tout, Lion pousse les siens à raconter ses derniers instants, les joies partagées, ce qui relie les vivants et l'être déjà parti.

Le bouillonnement du fils insuffle au récit une force volcanique. Commence alors un voyage en Islande et, sur cette terre qui l'attirait tant, l'histoire devient extraordinaire.



**Mercredi  
9 octobre**  
Rendez-vous  
au Panorama :  
14h15  
Tarif : Fr. 8.-



## VISITE DE L'ERMITAGE DE LA MADELEINE – RÄSCH

**JEUDI 10 OCTOBRE**

**Avec Nicole**

Un lieu magique surplombant le lac artificiel de Schiffenen, dans le canton de Fribourg !

La grotte d'une longueur totale de 120 mètres a été creusée dans la roche par deux ermites dans les années 1700 et conserve son état et forme actuelle. Lors de la visite, vous marcherez sur des vagues en molasse, prouvant l'existence de dunes de sables fossiles de l'ère primaire.



© balades-en-famille.ch

**Jeudi  
10 octobre**  
Sur inscription  
Rendez-vous au  
Panorama : 13h  
Déplacement avec le bus  
du Panorama  
Tarif : Fr. 25.-



© myschweizland.com



## BRISOLÉE ROYALE AU PANORAMA

**MARDI 15 OCTOBRE**

L'automne annonce des moments festifs incontournables telle que la brisolée !

Venez donc célébrer la châtaigne avec notre fameuse Brisolée Royale du Panorama : châtaignes de Fully grillées sur place par M. Morard et accompagnées de lard fumé, viande séchée, fruits de saison, différents choix de fromages et pour terminer, la fameuse tarte aux pommes maison.



**Mardi  
15 octobre**

**Sur inscription jusqu'au  
mardi 8 octobre**

Rendez-vous  
au Panorama : 12h  
Tarif : Fr. 25.-





**JEUDI 17 OCTOBRE**

**Avec M. Joël Boichat de Unisanté**

Chez les personnes âgées, les chutes occasionnent des blessures graves et ont des conséquences psychologiques. En effet, la peur de tomber entraîne souvent une diminution de la mobilité et de l'activité sociale, ce qui peut conduire à l'isolement et à la dépression.



La bonne nouvelle est qu'il existe des mesures simples à mettre en place pour réduire le risque de chutes. Le fait de bouger régulièrement permet de maintenir le corps et l'esprit agiles et en bonne santé, sans être un sportif d'élite.

Pour en parler et répondre à vos questions, M. Joël Boichat, chargé de projets en activité physique adaptée, sera présent lors de cette conférence.

## unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**Jeudi**  
**17 octobre**  
Rendez-vous  
au Panorama :  
14h15  
Tarif : Fr. 8.-

## RESTAURANT L'UNIQUE À LA ROCHE

MERCREDI 23 OCTOBRE

Avec Nicole

À La Roche, au bord du lac de Gruyère, vous découvrirez un splendide restaurant au nom significatif " L'Unique ". Sa construction originale en rondins de bois, sa situation avec une magnifique terrasse à quelques mètres du port, ainsi que son accueil font de cet établissement un lieu incontournable.

**Mercredi****23 octobre**

Sur inscription

Rendez-vous

au Panorama : 10h30

Déplacement avec le bus

du Panorama

Tarif : Fr. 20.-

( consommations  
en sus )



**JEUDI 24 OCTOBRE**

**Avec Nicole**

Contemplez les forêts de mélèzes en or, sur fond de glacier à Ferpècle.

Du village de la Forclaz (Valais), nous cheminerons durant 1h30 sur une petite route jusqu'à la buvette du Petit Paradis et au retour. Pour le dîner, prenez votre pique-nique car nous mangerons au chalet de Nicole à Pra Floric avec une bonne soupe aux légumes.

Le retour s'effectuera en 45 minutes jusqu'à la Forclaz.

Niveau moyen



**Judi**

**24 octobre**

Sur inscription

Rendez-vous :

Gare de Vevey : 7h25

Départ du train : 7h36

Tarif : Fr. 8.-

( train en sus )



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



Je suis fille d'instituteur. J'ai beaucoup aimé mon père, il a été la figure dominante de ma vie. J'ai été dans sa classe pendant trois ans. J'allais à l'école à son bras, en allant et en revenant. Il était formidable avec moi pour me donner confiance. Mes camarades ne m'ont jamais accusé de mobiliser mon père, ils disaient : " Il est juste ton papa ". Je l'admirais beaucoup. Il était musicien, chef de chœur, on allait aux concerts, on allait aux sorties du chœur paroissial. C'était joli et avec mes deux sœurs on avait la petite auréole des filles du chef.

Mon enfance s'est passée à Echandens, où mes parents étaient enseignants tous les deux. C'est là que je suis née. Et puis après on a vécu à St-Prex où mon père avait été nommé.



J'avais un grand frère et j'étais l'aînée des filles. Et la plus timide. Mais mes sœurs étaient tellement gentilles qu'elles me poussaient, elles me mettaient en avant, elles m'obligeaient à un rôle qui m'effrayait. J'aurais mieux aimé être la cadette que l'aînée.

J'ai beaucoup aimé ma mère qui a été ma première initiatrice spirituelle. Ardente, pratiquante et heureuse et joyeuse et chantante. Tous les soirs avec sa bible elle était au pied de nos lits, à raconter. On lui demandait de nous lire nos chapitres préférés.

On était dans la musique, c'était notre expression favorite, notre respiration. Ma mère jouait tous les jours, elle jouait pour nous et on adorait ça. On se retrouvait autour du piano et on chantait. On était tous pianistes. Mon frère jouait tout ce qu'il voulait, jamais un cahier, il improvisait tout le temps. Il faisait du jazz, fallait entendre ça, on adorait. Tandis que nous il nous fallait un cahier, des notes, lui non.

De la lecture aussi. J'avais toujours un livre en main, il fallait me sortir de mon livre. J'ai beaucoup lu.

J'ai fait l'école normale. Ça m'était naturel, j'aurais pas pu faire autre chose. Et puis J'ai enseigné la rythmique. J'ai fait trois ans de formation selon les principes de Jacques Dalcroze, j'ai beaucoup aimé ça. Ça m'a aidé à vivre je dois dire.

On a eu une très belle vie d'enfance. On s'est senti jamais obligé à quoi que ce soit. On se sentait libre comme tout. Même quelque fois un peu trop. J'aurais voulu être cadrée un peu plus. J'avais toute la liberté, mais pas l'audace.



*Depuis cette interview, M<sup>me</sup> Rion s'en est allée au paradis des anges.*





- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1 Luyet Germaine             | 25 Fraga Christiane |
| 2 Preite Stefano             | 25 Vairoli Pierre   |
| 3 Depallens Jean-Marc        | 29 Gigaud Huguette  |
| 5 Hodlinghausen Madeleine    |                     |
| 7 Mouron Jean-Pierre         |                     |
| 10 Theulaz Christiane        |                     |
| 12 Del Pinto Pilar           |                     |
| 12 Vaschetto Simone          |                     |
| 15 Lanzillotta Vincenzo      |                     |
| 17 Widmer Daniel             |                     |
| 17 Gavillet Ginette          |                     |
| 20 Wenger Rémy               |                     |
| 22 Jeanrichard Jean-François |                     |

### 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 :**

[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

FONDATION

**BEAU-SÉJOUR** 