

**[40]** ANS D'ACTIVITÉS  
EN 2022 !



# L'Escale

Centre de loisirs pour seniors

## PROGRAMME MAI - JUIN 2022



Plusieurs concerts, des événements, des excursions pour admirer les Iris ou déguster de bonnes asperges du Valais, la grande excursion de l'année avec 200 personnes au Lac Noir, un stand convivial pour manger la raclette et prendre l'apéro, des voyages pour ressortir sa valise de l'armoire ou encore cette fabuleuse conférence sur une famille nomade à vélo partie faire le tour du monde (photo), ce nouveau programme devrait vous apporter beaucoup de diversité! Amusez-vous et prenez soin de vous.

*Votre chère Escale*

**LA TOUR-DE-PEILZ / [www.l-escale.ch](http://www.l-escale.ch)**

**EVENEMENT - Mercredi 25 mai - Salle des Remparts**

**GRANDE CONFERENCE**  
**« Plonger dans l'inconnu »**

**Depuis 11 ans sur la route - 82'000 km à vélo**  
**2 filles nées le long du chemin - 6 ans d'allaitement**

**Ils sont une famille nomade à vélo depuis 2010. Originaire de la Suisse, plus de 80'000 km sur 4 continents et deux filles nées en cours de route.**

**Ils font une pause durant leur périple pour venir raconter leur histoire à L'Escale! Ne les loupez pas!**





Plongez dans cette vie de nomades au cœur des éléments et portez un regard sur leur vie et cet inconnu qui se présente à eux.

Ce sont des moments d'évasion dans une alternance entre anecdotes, exploration, voyage, rencontre et émotions, illustrés par des photos et vidéos les plus magiques de ce périple.

Cette conférence risque fort d'être passionnante. C'est la raison pour laquelle L'Escale a décidé d'en proposer une à 15h00 et la même à 20h00 pour vos familles et amis qui travaillent encore en journée.

Réservez votre place au 021 944 25 21  
ou par e-mail à [escale@ltdp.ch](mailto:escale@ltdp.ch)

**Mercredi 25 mai à la Salle des Remparts**

**à 15h00 ou à 20h00 (2 horaires à choix)**

Conférences tout public!

N'hésitez pas à en parler autour de vous, à vos familles et amis.

Entrée libre avec chapeau à la sortie. Soyez généreux.

Jeudi 9 juin 2022

# LA BALADE DES SENIORS BOELANDS 2022

(Escale Balade)



## Dans le merveilleux cadre du Lac Noir (Alpes fribourgeoises)

CHF 30.– tout compris\*

\*grâce au précieux soutien de la Commune de La Tour-de-Peilz

### Votre menu :

*Apéritif*

\*\*\*

*Stroudel au jambon et fromage garni avec salade*

\*\*\*

*Roti de bœuf lardé à la sauce au vin rouge*

*Gratin dauphinois & Bouquet de légumes*

\*\*\*

*Meringues et sa glace aux fraises*

\*\*\*

*Vins, eau minérale, thé/café*

**Jeudi 9 juin 2022**

# **LA BALADE DES SENIORS BOELANDS 2022**

**(Escale Balade)**

La région autour du lac Noir, dans les Alpes fribourgeoises orientales, est connue pour son caractère authentique et sa nature sauvage et romantique. Ses plus beaux sites sont le lac Noir aux eaux sombres et la vallée de la Brecca creusée par les glaciers.

**Cette année, la Balade des Seniors Boélands 2022 vous emmène dans ce magnifique coin.**

Selon la légende, le lac Noir doit sa couleur sombre à un géant qui y a lavé ses pieds. Pourtant, ce lac de montagne peut aussi se parer de toutes sortes de reflets de bleu à turquoise selon la lumière. La station de Lac Noir (Schwarzsee), qui se compose de fermes, maisons et auberges éparpillées autour du lac, est le coeur de cette région de vacances accueillante pour les familles.

Vous y dégusterez un joli menu d'été dans un restaurant face au lac puis aurez du temps après le repas pour la balade digestive si vous souhaitez vous promener un peu.

Renseignements à notre secrétariat.

**INSCRIPTIONS possibles  
pour les membres  
de L'Escale  
ainsi que pour les  
habitants retraités de  
La Tour-de-Peilz.**

**200 places disponibles.**



# **EVENEMENT - Soyez curieux !**

## **CONCERT DE MARC AYMON**

Mardi 28 juin 2022 à 15h00  
Salle des Remparts

A l'occasion de nos 40 ans cette année, plusieurs événements ont lieu durant 2022.

**Pour le mois de juin,  
L'Escale a le plaisir de vous inviter gratuitement  
à assister au concert organisé par les Ecoles de La Tour-de-Peilz  
le mardi 28 juin prochain à 15h00 à la Salle des Remparts.**

Le directeur des écoles, Marc Ducret, part à la retraite après bien des années au service des classes de La Tour-de-Peilz. A cette occasion, une idée originale et très sympathique a creusé dans sa tête: terminer cette belle carrière avec un concert intergénérationnel de Marc Aymon, destiné aux enfants des classes de La Tour-de-Peilz et aux seniors de L'Escale, et par la même occasion, créer des chansons imaginées par les enfants.

Il a fait appel à un artiste actuel, bien connu de la scène suisse et bourré de talent: Marc Aymon. Avec la collaboration de Jérémie Kisling, chanteur lausannois qui vit à Paris, ils ont pris connaissance ensemble des thèmes imaginés par les enfants de La Tour-de-Peilz puis ont écrit et composé quelques chansons que Marc Aymon aura plaisir à interpréter, au milieu de ses chansons à lui, lors de ce concert événement.

A la fin du concert, une buvette sera bien sur à votre disposition pour terminer l'après-midi dans une ambiance conviviale.

**C'est gratuit mais l'inscription à ce concert  
est obligatoire pour des raisons d'organisation. Merci!**

Inscription via le bulletin annexé à ce programme ou par téléphone  
au 021 944 25 21 ou par e-mail à [escale@ltdp.ch](mailto:escale@ltdp.ch)

## CONCERT DE MARC AYMON

### Coup de cœur de L'Escale



**Qui est Marc Aymon?** Passionné de rencontres, de voyages et d'art, Marc Aymon est l'auteur de cinq disques : *L'astronaute*, *Un amandier en hiver*, *Marc Aymon*, enregistré à Nashville après une traversée des États-Unis seul avec sa guitare, *D'une seule bouche* et du livre-disque et carnet de chant *Ô bel été! Chanson éternelles*, qui réinterprète de manière folk et moderne des chansons du patrimoine suisse d'avant 1930. Ses chansons ont voyagé dans le monde entier et il a donné de nombreux concerts et participé à plusieurs festivals prestigieux, dont le *Paléo Festival* de Nyon en 2006 et 2013. En 2018, il est élu l'une des 100 personnalités qui font la Suisse, puis en 2019 il devient ambassadeur de la Fondation *Race For Water*, qui protège les océans.

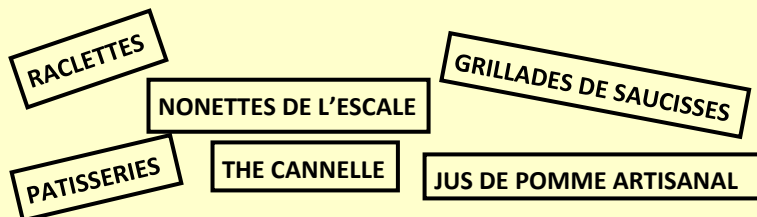
**A L'Escale, nous avons eu un coup de cœur  
pour ce chanteur et nous souhaitons vous le faire partager!**

Nous sommes certains d'avoir des membres curieux. Habituellement, nous vous proposons des concerts de chanteurs de vos générations. Aujourd'hui, nous avons envie de vous présenter un chanteur d'une plus jeune génération, extrêmement talentueux. Et nous sommes certains que vous passerez un agréable moment en sa compagnie. Pour ce concert, il sera accompagné de ses musiciens habituels et du chanteur lausannois Jérémie Kisling. Un moment intime et énergique à ne pas manquer !

Nous vous attendons nombreuses et nombreux!

# Samedi 11 juin entre 9h et 13h30

L'Escale tient un stand important à côté de l'église



**VENEZ SOUTENIR NOTRE ASSOCIATION  
TOUT EN PROFITANT  
D'UN MOMENT SYMPATHIQUE ET CONVIVAL !**

Dès 9h00, du bon café, du thé à la cannelle, des pâtisseries et les fameuses Nonettes de L'Escale. Dès 10h30, vous pourrez déguster une bonne raclette ou des saucisses prises sur le grill! Des tables seront installées pour vous asseoir et partager ensemble le verre de l'amitié (vins blancs, rosé et rouge et jus de pomme artisanal de la ferme de St-Légier, thé/café à disposition).

Le groupe de **La Ruche** sera également présent pour vous proposer à la vente leurs belles créations artisanales.



Toute l'équipe de L'Escale se réjouit de vous voir ce samedi 11 juin dans la **Cour Charlemagne** (centre ville de La Tour-de-Peilz, à côté de l'église)

L'intégralité des bénéfices de cette vente ira à l'association  
**Notez la date dans votre agenda !**





**Jeudi 12 mai à 16h30**  
**Commune de La Tour-de-Peilz**

**Mobilité: participez au changement !**

L'étude du plan directeur de la mobilité à l'échelle de La Tour-de-Peilz est lancée. Dans ce cadre, le service de l'urbanisme et des travaux publics organise des balades participatives, au centre ville, d'une durée d'envron 1h00/1h30 afin de récolter l'avis et les expériences quotidiennes des usagers.

**Une balade spécifique aux seniors aura lieu et nous recherchons des personnes âgées boélandes intéressées à participer.**

Un apéritif sera offert à la fin de la balade où les participants pourront prolonger la discussion.

Cette balade a lieu le jeudi 12 mai à 16h30 (reportée au jeudi 19 mai en cas de météo défavorable).

Il y a 10 places disponibles. Inscrivez-vous à notre secrétariat au 021 944 25 21.

Vendredi 10 juin à 14h30

## **CONCERT DE PIANO**

*Par le virtuose polonais Jeno Kovesi*

Musique classique et musique légère seront au rendez-vous.

Le choix des morceaux dépendra aussi de l'inspiration du moment et de vos préférences, le but étant de vous faire voyager à travers les mélodies les plus connues d'ici ou d'ailleurs, auxquelles se succéderont valse, tangos, musiques de films ou de comédies musicales. Un doux moment à passer.

Entrée: CHF 10.-. Sur inscription.

Jeudi 2 juin ou Vendredi 3 juin

## **EXCURSION MENU ASPERGES**



L'Asperge est en fête à Fully en Valais! L'Escale s'y rendra 2 midis de suite pour y déguster un menu spécial asperges:

*Crème d'asperges*

\*\*\*

*Portion d'asperges et jambon du pays*  
*Assortiment de sauces*

\*\*\*

*Coupe de fraises façon Romanoff*

Prix: CHF 65.- Sur inscription.

## VOYAGES 2022



**Du 13 au 16 juin 2022**

### **Séjour Tchou-Tchou**

Quatre jours pour traverser notre belle Suisse en train, à travers les mythiques trajets du **Glacier Express** et du **Bernina Express**.



**Du 19 au 22 juin 2022**

### **Une virée à Schaffhouse - Excursions**

Quatre jours pour découvrir ou redécouvrir les beautés de la ville au bord du Rhin et ses alentours



**Du 19 au 22 juin 2022**

### **Une virée à Schaffhouse - Marches**

De jolies marches organisées par Hélène. Attention, uniquement pour bons marcheurs



**Du 3 au 6 juillet 2022**

### **Séjour de marche à Crans-Montana**

La grande diversité des paysages naturels de Crans en fait une destination de prédilection pour la randonnée. Quatre jours de promenades relaxantes et découvertes.



**Du 10 au 11 août 2022**

### **Escapade culturelle à Ornans (France)**

Informations dans le prochain programme



**Du 11 au 25 septembre 2022**

### **Voyage 40 ans de L'Escale au Tessin**



**Du 8 au 9 décembre 2022**

### **Escapade de Noël en Alsace**

Inscriptions possibles dès le mois de septembre.

## Voyage des 40 ans de L'Escale : Grande Fête au Tessin



### Différentes formules du 11 au 25 septembre 2022

Trois formules différentes (8 ou 15 jours)

Au menu du séjour: revoir les berges du Lac Majeur par de jolies croisières en bateau, se balader sur les îles de Brissago et découvrir les 1700 espèces subtropicales provenant du Mexique, d'Afrique du Sud, voir ou revoir la Suisse Miniature de Melide, profiter des magnifiques paysages du Valle Verzasca et bien sûr s'arrêter dans les meilleurs Grottos du coin pour y déguster une délicieuse polenta!

Notre voyage anniversaire se déroulera dans le merveilleux cadre de la Dolce Vita tessinoise, la charmante ville d'Ascona au bord du lac Majeur. Plus de cent boutiques dans le centre ville, ainsi que des musées, des galeries d'art, des monuments historiques et des petits restaurants au bord du lac vous accueilleront tout au long du séjour. Sans oublier l'église San Pietro e Paolo, une basilique à colonnes du 16e siècle dont le campanile est l'emblème d'Ascona, et les fameuses ruelles enchevêtrées de la vieille ville qui mènent à la promenade au bord du lac et leurs cafés aux terrasses pleines de charme. Pour que la fête soit complète, Damien vous a réservé vos chambres dans un hôtel romantique, presque les pieds dans l'eau, qui fêtera lui-même son 70ème anniversaire en 2022! Alors êtes vous prêt/e pour toutes ces festivités?

**Il reste de la place. Infos à notre secrétariat.**



## SEJOUR TCHOU-TCHOU

**Du 13 au 16 juin 2022**

Traversons la Suisse ensemble avec les mythiques trains du **Glacier Express** et du **Bernina Express**, à la découverte d'un panorama d'exception et des paysages à couper le souffle.

Confortablement assis face aux fenêtres panoramiques et ces paysages magnifiques des Alpes suisses qui défilent devant vous... ça fait rêver non?

## Du 3 au 6 juillet 2022

# SEJOUR DE MARCHÉ A CRANS-MONTANA



*La grande diversité des paysages naturels de la région de Crans-Montana en fait une destination de prédilection pour la randonnée. Du pittoresque vignoble aux vertes prairies alimentées par les bisses, des forêts et des lacs limpides aux sommets alpins et aux neiges éternelles du glacier, en passant par les villages historiques et les mayens d'alpages.*

Au total, un large réseau de 320 km de sentiers balisés offre des possibilités infinies de promenade relaxante ou de découvertes plus sportives.

Avec L'Escale, nous vous proposons un séjour de marche « sympathique » où vous pourrez profiter de vous ressourcer en pleine nature, tout en profitant du soleil et de la vue panoramique sur les plus beaux sommets des Alpes.

Les marches proposées lors de ce séjour seront de jolies petites balades de 2h à 2h30, une le matin, une l'après-midi, et la prise d'un pic-nic au milieu.

Vos guides seront tous des gens de la région. Des amis à Véronique, notre chère patronne de l'hôtel Elite et qui fait partie de la famille de L'Escale depuis tant d'années. Ils ont accepté avec plaisir notre invitation de vous faire découvrir la richesse de leurs sentiers pédestres et ont pris leur rôle très à cœur. Ils ne sont pas guides professionnels mais sont, tout comme vous, amoureux de la nature et de la marches.

Au retour des balades, vous pourrez vous retrouver tous ensemble dans les confortables canapés de l'hôtel pour se reposer ou au bar de la piscine pour y déguster un bon Johannis', accompagné de ses chips maison. Une piscine qui vous accueillera d'ailleurs pour y faire quelques traversées face au golf de Montana. Alors chaussez vos crampons et c'est parti!

### **Il reste de la place! Renseignements et inscriptions à notre secrétariat.**

Jusqu'au 15 mai: priorité d'inscription aux marcheuses et marcheurs de L'Escale

Dès le 16 mai: ouverture des chambres aux personnes souhaitant simplement profiter du bon air de la montagne et se balader par leurs propres moyens.

## Du 19 au 22 juin 2022

# UNE VIREE A SCHAFFHOUSE



*Avec ses nombreux oriels et ses façades magnifiquement peintes, la ville piétonnière de Schaffhouse est considérée comme l'une des plus pittoresques de Suisse. De nombreuses maisons de corporation et maisons bourgeoises datent de l'époque gothique ou baroque. La vieille ville, très animée, offre de nombreuses possibilités de shopping.*

A cette occasion, L'Escale vous propose quatre jours d'escapade dans cette ville médiévale et qui débutera par une virée tous ensemble à bord du « bateau apéro » pour observer de près nos belles Chutes du Rhin et profiter de déguster le verre de l'amitié.

Si vous aimez les marches, Hélène (accompagnée par Béatrice) vous a concocté un parfait séjour où vous profiterez des nombreux sentiers pédestres des alentours, des Chutes du Rhin à Stein am Rhein, en passant par Diessenhofen. Ce seront des marches d'environ 15 km par jour où le groupe devra pouvoir suivre au même bon rythme (attention, ces marches ne sont pas des promenades et réservées à de bons marcheurs seniors ayant une bonne condition physique avec de l'endurance).

Si vous souhaitez profiter de la quiétude de Schaffhouse sans les marches, vous serez majoritairement libre durant le séjour, afin de vous balader dans les ruelles et profiter des tea room et curiosités du coin. Un jour, Damien vous proposera de partir avec lui en croisière sur les bords du Rhin, l'un des plus beaux paysages fluviaux d'Europe. Une croisière qu'on a plaisir à faire ou refaire, où la nature est préservée entre Schaffhouse et Stein am Rhein. Vous en profiterez pour visiter cette belle petite ville médiévale qu'est Stein am Rhein, avant de revenir à Schaffhouse, à nouveau par le bateau, afin de prolonger le plaisir. Une visite guidée de la ville vous permettra également d'en savoir plus sur ses particularités.

Au retour des marches et des excursions, vous pourrez vous retrouver tous ensemble au bar du coin pour goûter au délicieux Pinot Noir de la région, ou profiter du SPA de l'hôtel, qui contient notamment un hammam, un sauna et un coin détente. Et tout le monde se retrouvera autour de jolies tables conviviales pour partager le repas du soir et refaire le monde.

**Il reste de la place! Renseignements et inscriptions à notre secrétariat.**



# Le Chalet

de L'Escale

## INAUGURATION DU CHALET

Cette année, L'Escale fête ses 40 ans.  
Plusieurs événements ont lieu durant l'année pour cet anniversaire.

Cependant, un des plus marquants est celui-ci! Nous avons le grand plaisir de vous annoncer l'ouverture du « **Chalet de L'Escale** ».

Ce chalet,  
situé au 4ème étage de nos locaux habituels (plus c'est haut, plus c'est beau!),  
**est dédié à votre bien-être!**

Dans un chalet, nous nous y sentons toujours bien. Ici nous voulons vous offrir un endroit « cocooning » où tout est réalisé pour que vous soyez dans un cocon:

**Salon de coiffure**

Massages spécifiques pour seniors

**Yoga**

Atelier du souffle

**Soins de Pédicure**

Etc...



Dès cet été, nous vous inviterons à venir le visiter et découvrir ce nouveau lieu de L'Escale. Une inauguration officielle aura lieu en juillet prochain.

En attendant, vous pouvez d'ores et déjà réserver un brushing, une coupe ou une permanente (Salon de coiffure de L'Escale ouvert les mardis et vendredis), un massage bien-être spécifique aux seniors (le mercredi), des soins de pédicure (le lundi) ou encore y réaliser des sessions de yoga (le vendredi).



Bonjour, je suis Carol,  
votre nouvelle coiffeuse à L'Escale.

Sympathique et décontractée, je me réjouis de vous recevoir au Chalet pour un moment privilégié où j'aurai le plaisir de mettre mes compétences au service de votre beauté et votre bien-être. N'hésitez pas à prendre rdv !

## **SALON DE COIFFURE ouvert dès le 1er mai 2022**



*Brushing*  
*Coupe Shampoing Brushing*  
*Coloration*  
*Mèches*  
*Permanente*  
*Coupe Homme*  
*Massage crânien*  
*Etc...*



*Ouvert chaque mardi et chaque vendredi.*  
*Prenez rendez-vous au 021 944 25 21 à notre secrétariat*



## MASSAGES spécifiques pour seniors



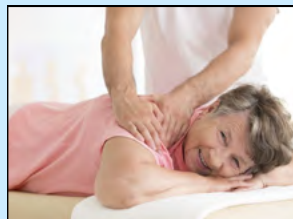
Bonjour, je suis Nathalie, votre thérapeute à L'Escale.

Je vous propose une méthode douce et efficace par la respiration, selon la méthode Ilse Middendorf, de 40 ou 60 minutes. Ces séances sont remboursées par la plupart des assurances complémentaires des caisses-maladies.

Pendant le traitement, la personne habillée est confortablement allongée sur une table de massage. Par un massage spécifique adapté au rythme respiratoire, le corps est amené à se détendre et à s'ouvrir à la respiration.

Pour permettre de

- se ressourcer
- Retrouver de nouvelles forces
- Harmoniser le rythme de la respiration
- Équilibrer le tonus
- Mieux gérer le stress



Une méthode douce et efficace, en soignant des états d'épuisement, de fatigue, de stress, ainsi que des troubles digestifs, circulatoires, des douleurs dorsales et des maux de tête. Une amélioration de bien-être physique et psychique s'installe. Les séances individuelles sont remboursées par la plupart des assurances complémentaires des caisses maladies.

**Chaque mercredi entre 8h30 et 12h30, dès le 4 mai 2022**  
**Prix doux. Deux durées à choix: 40 minutes ou 60 minutes.**  
**Prenez rendez-vous à notre secrétariat.**



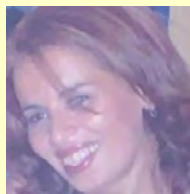
**ATELIER DU SOUFFLE (en groupe)**  
Chaque mercredi matin à 10h15.  
Renseignements à notre secrétariat.

**YOGA**  
Chaque vendredi matin (  
Renseignements





## **PEDICURE soins pour seniors**



Bonjour, je suis Amal,  
votre infirmière-podologue à L'Escale.

J'évalue avec plaisir la situation de vos pieds et vous accompagne dans une démarche ciblée par des soins adaptés.

Mme Amal El Hamouyi est infirmière de profession, avec une riche expérience depuis une trentaine d'années dans les soins. Ces dix dernières années dans la région de Vevey, elle a été infirmière référente et coordinatrice auprès des personnes âgées. Elle s'est formée dans les soins de pédicure et propose des bilans de santé du pied, des soins en lien avec l'anatomophysiologie des différents systèmes composants du pied, ainsi que des affections courantes des pieds.

Au Chalet de L'Escale, elle évaluera la situation de vos pieds puis vous accompagnera dans une démarche ciblée par des soins adaptés.

Grâce à une évaluation réalisée en partenariat avec les médecins traitants, qui permet de donner une validation à des soins podologiques en fonction de votre état de santé (arthrose, polyarthrite rhumatoïde, insuffisance cardiaque, etc...) la totalité du prix est pris en charge par la plupart des assurances.

**Chaque 1er et 2ème lundi de chaque mois dès 13h00**  
**Séance de 30 minutes.**  
**Prenez rendez-vous à notre secrétariat.**

### **POUR SENIORS**

avancés) et après-midi (débutants)  
ents à notre secrétariat.

### **PERMANENCE INFORMATIQUE**

Un souci avec votre ordi ou votre téléphone ?  
Contactez notre secrétariat.

Mercredi 4 mai à 14h30

## LOTO DE L'ESCALE

Corbeilles garnies, fleurs, bouteilles et chocolats.  
Sur inscription au préalable. CHF 20.- l'abonnement.



Jeudi 5 mai à 14h00

## Excursion à Lavey-les-Bains

Transport aller et retour pour les personnes souhaitant profiter  
des bains chauds de Lavey le temps d'une après-midi.  
Sur inscription au préalable. CHF 48.- (transport aller retour + entrée aux bains)

Vendredi 6 mai à 14h30

## CONCERT DE LA CHORALE DE GLION-ROCHE-VILLENEUVE

L'Association chorale Glion-Roche-Villeneuve résulte de la fusion, en 2006, du chœur d'hommes *L'Harmonie des Alpes* de Roche, le chœur d'hommes de Glion et la Chorale de Villeneuve. Elle fait partie de la société cantonale des Chanteurs Vaudois et participe aux fêtes cantonales.

A L'Escale, une belle quinzaine de voix d'hommes vous interprétera des chants populaires et des chœurs harmonisés, le tout dans une ambiance amicale. Après le concert, soyez les bienvenus sur notre belle terrasse pour partager un verre au soleil.

Sur inscription. CHF 10.-.



(Photo d'illustration)

## BIENTÔT CET ÉTÉ

Evènements anniversaires pour nos 40 ans  
Retour de nos filets de perche sur la terrasse  
Excursions d'été à travers la Suisse et les alpages  
Surprises et concours

...



Mercredi 11 mai à 14h00

## EXCURSION

### Jardin des Iris à Vullierens



Les Jardins du Château de Vullierens sont uniques en Suisse. Le Château, avec vue sur le Léman et les Alpes, est le précieux gardien d'un jardin de plus de 30 hectares. Initialement consacré aux iris, plus de 400 variétés fleurissent actuellement. Les proprios se sont considérablement développés ces dernières années afin de devenir une destination incontournable pour les amoureux des jardins, des fleurs et des sculptures.

Sur inscription au préalable. Prix: CHF 45.- (transport + entrée)

Jeudi 12 mai à 14h00

## EXCURSION

### Visite guidée du Musée de la Machine à coudre



Situé au cœur de la ville de Fribourg, dans une cave voûtée du XIIe siècle, le Musée Suisse de la machine à coudre et des objets insolites présente des objets du monde entier, de la machine à coudre à l'aspirateur mécanique, en passant par le fer à repasser.

Le musée propose une collection de plus de 250 machines à coudre du XIXe et du XXe siècle, ayant servi au ménage, mais également dans les boutiques des artisans du tissu et du cuir, ainsi que plus de 3'000 objets insolites. Redécouvrez, grâce à votre guide, les pratiques ménagères d'ici et d'ailleurs des deux siècles passés.

Sur inscription au préalable. Prix: CHF 45.- (transport + entrée + guide + apéritif)

## Programme des marches et balades - Mai & Juin 2022

Mardi 3 mai	Cossonay - La Sarraz <i>par Noëlle et Rose</i>
Jeudi 5 mai	La Maladaire - Vieux Clarens <i>par Georges</i>
Mardi 10 mai	Val d'Illicz - Champéry <i>par Gérard et Philippe</i>
Mardi 17 mai	Granges-Marnand - Lucens <i>par Philippe et Camille</i>
Mardi 24 mai	Bisse Neuf et Bisse de Varen <i>par Ginette et Aldo</i>
Jeudi 2 juin	Alpe des Chaux - Taveyannes <i>par Ginette</i>
Mardi 7 juin	De Sonzier à Blonay <i>par Philippe et Gérard</i>
Mardi 14 juin	Marche à Leysin <i>par Gérard et Philippe</i>
Mardi 28 juin	Tour de Gourze <i>par Lissette et Viviane</i>
Jeudi 30 juin	Balade à Leysin <i>par Ginette</i>

*Le programme complet avec descriptif des marches est envoyé aux participants du groupe de marche. Pour le recevoir et participer aux marches, une cotisation de CHF 30.– par an est demandée.  
Renseignements à notre secrétariat.*



Mardi 7 juin à 16h30

### Assemblée Générale de l'Association de L'Escale

Les membres de l'association sont invités à participer à cette assemblée générale.

#### Ordre du jour :

- 1.- Bienvenue
- 2.- Adoption du procès-verbal no 28
- 3.- Rapport d'activités 2021
- 4.- Rapport des comptes
- 5.- Rapport de l'organe de révision
- 6.- Adoption des trois rapports
- 7.- Réélection du président du Comité
- 8.- Réélection des membres du Comité
- 9.- Nomination de l'organe de contrôle des comptes
- 10.- Propositions individuelles et divers
- 11.- Message de la Municipalité de La Tour-de-Peilz



A l'issue de l'assemblée, une collation sera servie à la cafétéria.

Merci de vous inscrire auprès de notre secrétariat au 021 944 25 21  
ou via le bulletin d'inscription annexé à ce programme.

## AGENDA DES ACTIVITES REGULIERES

### LE LUNDI

**Conversation en hochdeutsch**

*9 et 23 mai, 13 et 27 juin*

**Gymnastique tonique** 9h15 - 10h15

**Gymnastique douce** 10h30 - 11h45

**Atelier de théâtre** 14h15 - 17h

### LE MARDI

**Memory club 1** 09h - 11h

*3 mai et 7 juin*

**Memory club 2** 09h - 11h

*17 mai et 21 juin*

**Memory Club 3** 09h - 11h

*24 mai et 28 juin*

**Groupe de bricolages La Ruche** 14h - 17h

*3 et 17 mai, 7 et 21 juin (+ 11 juin stand)*

**Groupe des malvoyants** 14h - 17h

*10 et 24 mai, 14 et 28 juin*

### LE MERCREDI

**Atelier Vivre son souffle** 10h15 - 11h15

**Cours de cithare** 9h30-11h30

*4 et 18 mai, 1er et 15 juin*

**Atelier de peinture** 14h00 - 16h30

*11 mai, 8 et 22 juin*

### LE JEUDI

**Chorale de L'Escale** 13h45 - 15h00

*Chaque jeudi à la Salle des Remparts*

**Atelier d'écriture** 9h30 - 11h30

**Gymnastique tonique** 9h15 - 10h15

**Conversation en anglais** 10h45 - 12h00

**Groupe de scrabble** 14h - 17h

**Groupe Questions pour tous** 9h30 - 11h

### LE VENDREDI

**Séance de Yoga groupe 1** 10h15

**Séance de Yoga groupe 2** 14h15

### CHAQUE JOUR A MIDI

Un menu 3 plats vous est servi pour CHF 18.-. Dans une ambiance chaleureuse, notre équipe de cafétéria vous accueille avec plaisir.



## CONCERT DE NOTRE CHORALE

Venez nombreuses et nombreux écouter notre belle chorale de L'Escale dans le merveilleux cadre du Temple de La Tour-de-Peilz!

Au menu, des chants populaires d'ici ou d'ailleurs, sous la direction de notre admirable cheffe de chœur Mme Françoise Pulfer Maurer.

Un concert exceptionnel, à ne pas louper! Entrée libre et chapeau à la sortie.

**Jeudi 23 juin à 19h00**  
**Temple de La Tour-de-Peilz**

## Activités quotidiennes de L'Escale

### **GYMNASTIQUE TONIQUE DU LUNDI** *avec Brigitte*

CHF 15.- ou CHF 225.-

Chaque lundi à 9h15

La gym tonique de L'Escale est une activité physique basée sur des mouvements mesurés des muscles et des articulations pour les stimuler et les renforcer, sans chercher la performance. **Session en cours jusqu'au 27 juin 2022.**

### **GYMNASTIQUE DOUCE DU LUNDI** *avec Brigitte*

CHF 15.- ou CHF 225.-

Chaque lundi à 10h30

La gym douce de L'Escale travaille la posture corporelle, aiguise les réflexes, améliore la mobilité et favorise la coordination motrice et l'équilibre. **Session en cours jusqu'au 27 juin 2022.**

### **GYMNASTIQUE TONIQUE DU JEUDI** *avec Léticia*

CHF 15.- ou CHF 225.-

Chaque jeudi à 9h15

La gym tonique de L'Escale est une activité physique basée sur des mouvements mesurés des muscles et des articulations pour les stimuler et les renforcer, sans chercher la performance. **Session en cours jusqu'au 30 juin 2022.**

### **YOGA POUR SENIORS GROUPE 1** *avec Rachel*

CHF 15.- ou CHF 225.-

Chaque vendredi à 10h15

La pratique du yoga est excellente pour la circulation, la digestion, les articulations. Vous apprenez les postures de base ainsi que les exercices de relaxation pour relâcher les tensions musculaires et harmoniser le mental. **Session en cours jusqu'au 24 juin 2022.**

### **YOGA POUR SENIORS GROUPE 2** *avec Rachel*

CHF 15.- ou CHF 225.-

Chaque vendredi à 14h15

La pratique du yoga est excellente pour la circulation, la digestion, les articulations. Vous apprenez les postures de base ainsi que les exercices de relaxation pour relâcher les tensions musculaires et harmoniser le mental. **Session en cours jusqu'au 24 juin 2022.**

## Activités quotidiennes de L'Escale

### CONVERSATION EN HOCHDEUTSCH avec Waltraud

CHF 5.– par fois

Le lundi 2x par mois à 10h00

Autour d'une table conviviale, on papote en bon allemand avec un bon café et de l'amitié! L'occasion de continuer à entraîner ce bon langage.

### ATELIER DE THEATRE avec Damien

CHF 5.– par fois

Chaque lundi à 14h15

A la retraite, on a parfois envie de profiter de relever de nouveaux défis. Le théâtre en est un bon: pouvoir exercer sa mémoire en apprenant des textes et de la mise en scène, puis vaincre sa peur devant un public lors d'un spectacle chaque année.

### MEMORY CLUB avec Danielle

CHF 60.– par an

Un mardi par mois à 9h00

Autour d'une table conviviale, des jeux de mémoire sont proposés pour stimuler et exercer sa mémoire, le tout dans une ambiance sympathique de rire et de partage.

### GRUPE DE BRICOLAGE LA RUCHE avec la reine Sonia

Le mardi 2x par mois à 14h00

Autour de la reine Sonia et de ses abeilles, Le groupe de La Ruche vous propose de passer des après-midi agréables en travaillant sur la confection de créations artisanales tout en papotant. Chaque fin d'année, le bénéfice des ventes de ces objets revient à des œuvres de bienfaisance.



**RENCONTRES ENTRE PERSONNES MALVOYANTES**

**CHF 0.–**

*avec Sandrine*

Le mardi 2x par mois à 14h00

L'Escale organise des papotages et activités pour personnes souffrant de macula ou de troubles de la vue. Excursions, lotos, repas ou moments de partage sont au programme de ce groupe. N'hésitez pas à prendre des renseignements chez nous

**ATELIER VIVRE SON SOUFFLE**

*avec Nathalie*

Chaque mercredi à 10h15

Un atelier à L'Escale pour prendre conscience de son propre corps, retrouver son équilibre, se recentrer, se détendre, se sentir à l'aise avec des exercices spécifiques, dynamiques ou méditatifs, combinant la respiration et le mouvement.

**CONVERSATION EN ANGLAIS**

**CHF 12.– par leçon**

*avec Pamela*

Chaque jeudi à 10h45

You can join Pamela to have a chat with friends, with a little light reading, discussing everyday events, your favorite books, films, paintings, music, what you did last week... In fact, anything that interests the groupe.

**JOUER DE LA CITHARE**

**CHF 75.– par an**

*avec Cécile*

Chaque mercredi à 9h30

Apprendre un instrument n'a jamais été aussi sympa! Et simple. Prenez donc le temps d'apprendre à jouer de la cithare, en voilà une bonne idée. Autour de Cécile, vous rejoindrez le groupe de cet instrument qui a l'avantage de pouvoir être joué seul/e ou en groupe, avec le même plaisir.

**ATELIER DE PEINTURE INTUITIVE**

**CHF 25.– par atelier**

*avec Jacqueline*

Le mercredi 2x par mois à 14h00

Découvrez-vous de nouveaux talents peut-être cachés grâce à la gentillesse, au temps et à la passion de notre professeur Jacqueline. Elle vous proposera un travail personnalisé et enrichissant. Vous pouvez venir une fois, ou deux, ou trois... selon votre envie. Cet atelier est destiné autant aux débutants qu'aux pros!



**ATELIER D'ECRITURE**  
*avec Muriel*

CHF 5.– par fois

Chaque jeudi à 9h30

Venez partager autour de l'écriture des souvenirs, des projets, des émotions, des rêves.. en toute simplicité! Toute personne ayant envie de partager le plaisir d'écrire est la bienvenue dans cet atelier.

**GROUPE DE SCRABBLE**

CHF 0.–

Chaque jeudi dès 14h00

Chaque jeudi après-midi, un groupe de seniors se retrouve à la cafétéria de L'Escale pour partager le plaisir de jouer au Scrabble et continuer à faire travailler son cerveau tout en divertissement.

**QUESTIONS POUR TOUS**  
*avec Claudine*

CHF 0.–

Chaque jeudi à 9h30

Autour d'une table conviviale, vous répondez à des questions de culture générale pour entraîner son intelligence tout en buvant le thé entre amis.

**LA CHORALE DE L'ESCALE**  
*avec Françoise*

CHF 115.– par an

Chaque jeudi à 13h45

Oxygénation, musculation douce, détente... Chanter n'apporte que des bienfaits.

Si les effets physiques sont indéniables, d'autres plus subtils sont également au rendez-vous comme un regain de joie et de confiance en soi!

Si l'envie vous tente de chanter à plusieurs voix, alors n'hésitez pas!



# BOITE A SOUVENIRS

*Photo souvenir de la rando entre  
Evionnaz et St-Maurice (29 mars)*



*On poivre généreusement la Fondue aux 3 Sifflets à Vevey  
pour la privatisation du lieu pour L'Escale (7 mars)*



*Pause café tout sourire entre  
Isabelle notre secrétaire et  
Roland notre chauffeur bénévole!*

*Visages satisfaits du travail accompli! Grand  
bravo à notre troupe de théâtre qui a accueilli  
plus de 230 spectateurs à L'Escale en mars!*



*Le délicieux gâteau citron  
confectionné par Francine de  
La Ruche! Aussi beau que bon! Miam!*



*Convivialité assurée à la Raclette à l'Alpage des Rives à Champéry (Avril)*

*Succès pour le 1er Café-Police du Canton de Vaud à L'Escale (mars)*



*Chouette souvenir de la rando entre Grandvillars et Montbovon ( 5 Avril)*

*Repas Festif de Pâques aux Remparts (12 avril)*



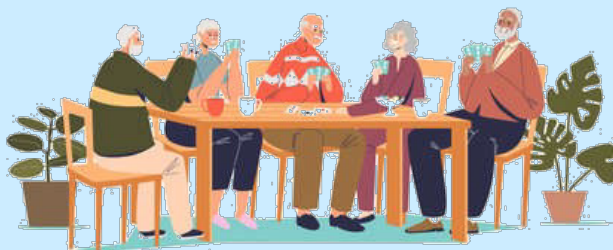
*Un secrétariat tout neuf depuis mars grâce à Isabelle, André, Massimo et Nathalie! Venez le découvrir!*



*Nos Reines et Roi de L'Escale le jour de l'Épiphanie (6 janvier)*



## HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE

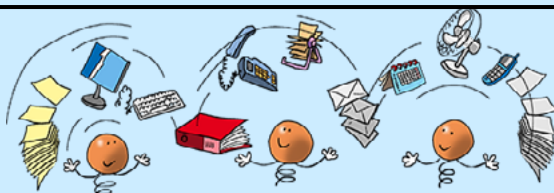


### CAFETERIA

Du lundi au vendredi:

Cafétéria: de 8h30 à 17h

Ligne téléphonique 021 944 25 22 : de 8h30 à 16h



### SECRETARIAT

Du lundi au jeudi:

Bureau: de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Ligne téléphonique 021 944 25 21 : 10h-12h / 14h-16h

Vendredi matin:

Bureau: de 8h30 à 12h.

Ligne téléphonique 021 944 25 21 : 10h - 12h



Centre de loisirs pour seniors L'Escale - rue du Léman 7 - 1814 La Tour-de-Peilz

Site Internet : [www.l-escale.ch](http://www.l-escale.ch) / e-mail de contact : [escale@la-tour-de-peilz.ch](mailto:escale@la-tour-de-peilz.ch)

Direction: M. Damien Schmutz / e-mail : [damien.schmutz@la-tour-de-peilz.ch](mailto:damien.schmutz@la-tour-de-peilz.ch)