



Centre de loisirs pour seniors

**PROGRAMME MARS-AVRIL 2024**



# GRAND CAFÉ DE L'AMITIÉ

« Un café éphémère d'une journée pour trouver de nouvelles amitiés »



**Mercredi 27 mars 2024 à 14h30**  
Salle des Remparts - La Tour-de-Peilz

Vous êtes senior et vous souhaitez faire de nouvelles connaissances ?  
Vous aimez jouer aux cartes mais il vous manque un partenaire ?  
Vous aimeriez partager un bon restaurant mais vous êtes seul-e ?  
Vous souhaiteriez faire des balades en forêt mais avec une copine ?  
Vous cherchez l'amour et aimeriez trouver l'âme sœur ?

**L'Escale a imaginé un concept novateur qui facilite les rencontres.**

**Venez faire de nouvelles connaissances  
dans un cadre convivial et en toute simplicité !**

**Entrée gratuite**

Renseignements et inscriptions :  
[www.l-escale.ch](http://www.l-escale.ch) ou au 021 977 03 33

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

## **Un café éphémère pour trouver de nouvelles amitiés.**

*Vous recherchez un/e partenaire de cartes ?*

*Vous désirez trouver une nouvelle copine pour vous balader en montagne ?*

*Vous aimeriez trouver quelqu'un pour partager un bon restaurant de temps en temps ?*

*Vous souhaitez assister à des pièces de théâtre sans être seul(e) ?*

*Vous cherchez une nouvelle amitié pour boire le café le matin et papoter ?*

**L'Escale organise une grande journée autour de l'amitié. Tout public (seniors).**

**L'entrée est gratuite (même pour les non-membres de L'Escale) et cela vous permettra peut-être de créer de nouvelles amitiés!**

L'un des pièges de l'isolement et du sentiment de solitude est de négliger les petits liens du quotidien. Il faut garder à l'esprit qu'une vie relationnelle et sociale est tissée de mille et un petits fils différents. Portez-vous volontaire pour nourrir tous les jours les échanges que votre journée vous offre : avec vos voisins, les commerçants que vous fréquentez, vos amis, ... Parfois, sans le remarquer, nos liens sociaux s'effacent petit à petit. Et plus l'âge avance, plus il peut s'avérer parfois difficile de retrouver une nouvelle amitié.

Pour contrer ceci, L'Escale organise cette grande journée de l'amitié. Autour de tables à thème (jeux de cartes, marche & nature, danse, cuisine, restaurants, sport, culture, amour, papotage, ...), vous pouvez vous asseoir pour un café autour de la passion où vous aimeriez trouver quelqu'un qui la partage. Vous aimez jouer aux cartes mais il vous manque un partenaire ? Asseyez-vous à la table « cartes » et faites connaissance avec des personnes ayant la même passion que vous. C'est aussi simple que ça !

**Et rien de mieux que de partager une même passion pour lancer plus facilement une discussion avec un/e inconnu/e.**

*Mercredi 27 mars 2024 à 14h30. Salle des Remparts. Entrée gratuite.  
Sur inscription au 021 977 03 33.*

# GRAND CAFÉ DE L'AMITIÉ

« Un café éphémère d'une journée pour trouver de nouvelles amitiés »



**Mercredi 27 mars 2024 à 14h30**  
Salle des Remparts - La Tour-de-Peilz

Vous êtes senior et vous souhaitez faire de nouvelles connaissances ?  
 Vous aimez jouer aux cartes mais il vous manque un partenaire ?  
 Vous aimeriez partager un bon restaurant mais vous êtes seul-e ?  
 Vous souhaitez faire des balades en forêt mais avec une copine ?  
 Vous cherchez l'amour et aimeriez trouver l'âme sœur ?

L'Escale a imaginé un concept novateur qui facilite les rencontres.

Venez faire de nouvelles connaissances dans un cadre convivial et en toute simplicité!

Entrée gratuite

Renseignements et inscriptions :  
[www.lescale.ch](http://www.lescale.ch) ou au 021 977 03 33

L'Escale  
 Centre du tiers-âge suisse  
 Association 1911-1912



A droite de la salle, vous trouverez un **buffet de pâtisseries maisons** et un choix de boissons chaudes et froides. N'hésitez pas à goûter nos bons gâteaux.

Dans la salle, vous trouverez dix tables à thème. (liste juste à côté →)

Installez-vous avec plaisir à la table où vous souhaitez trouver une nouvelle amitié. Et n'hésitez pas à engager la discussion avec vos voisin(e)s de table.

Vous êtes bien évidemment libre de vous installer où bon vous semble, et de changer plusieurs fois de table en fonction de vos envies.

La table centrale est la table « papotage ». Elle vous permet de vous asseoir en toute simplicité, et de papoter en toute liberté, sans thème imposé.

A l'entrée de la salle, un chapeau est installé pour les personnes qui souhaiteraient participer aux frais d'organisation de cette journée (facultatif).

Notre café de l'Amitié se termine à 17h00.

## Vos 10 tables à thème



**Table Jeux de Cartes** Vous aimez jouer aux cartes mais vous êtes en manque de partenaire de jeu? Trouvez de nouveaux amis ici.

**Table Marche & Nature** Vous aimez marcher mais pas forcément seul(e)? Trouvez de nouvelles amitiés ici.

**Table Excursions** Vous aimez vous balader à travers la Suisse? Trouvez de nouveaux compagnons d'excursion ici.

**Table Amour** Vous cherchez l'âme sœur? Une belle occasion se trouve peut-être ici!

**Table Papotage (Table centrale)** Vous aimez discuter et partager de chouettes moments d'échanges? Venez papoter à cette table de tout et de rien!

**Table Entraide** Vous cherchez quelqu'un qui puisse vous aider pour une chose en particulier? Ou alors vous souhaitez donner de votre temps pour aider quelqu'un? N'hésitez pas à rejoindre cette table.

**Table Cuisine** Vous aimez partager la passion de la cuisine avec de nouvelles amitiés? Rejoignez cette table.

**Table Gourmande** Partager un bon petit repas au restaurant, c'est toujours plus sympa à deux que tout seul! Trouvez un nouveau partenaire gourmand!

**Table Sport & Danse** Vous cherchez un nouveau partenaire de danse? Ou quelqu'un qui puisse vous accompagner dans vos activités sportives pour mieux se motiver? Rejoignez cette table.

**Table Culture** Vous aimez visiter des musées ou voir des spectacles au théâtre, mais c'est toujours mieux d'y assister à deux? Ou aller voir un bon film au cinéma? Partagez vos goûts à cette table et trouvez de nouveaux amis.



**L'Escale**  
présente



19  
30

# Rencontre avec Philippe Revaz

**Vendredi 24 mai 2024 - 10h30**  
**La Tour-de-Peilz - Salle des Remparts**

Comment se déroule la préparation d'un téléjournal ?

Qui choisit les sujets ?

A-t-on le trac avant de passer à l'antenne chaque soir ?

Philippe Revaz, producteur et journaliste à la RTS,  
est l'invité de L'Escale pour vous raconter les coulisses  
et anecdotes de son travail et répondre à vos questions.

**D'un présentateur à un autre...**

Interview réalisé par Jean-Philippe Rapp,  
ex présentateur star du TJ de la télévision romande.



**Informations et inscriptions**  
[www.l-escale.ch](http://www.l-escale.ch) · 021 977 03 33

 **L'Escale**

**Vendredi 19 avril à 14h30  
à la Salle des Remparts**

**Conférence de  
ROBERT BOLOGNESI  
LA NEIGE, DE A à Z**



Savez-vous ce qu'est une avalanche terrière? La burle? Une dendrite? Le fluage? Un vire-vent? La poudrière? Le snowfarming? Le grésil? Question subsidiaire : quelle est la masse d'une étoile de neige? Si vous êtes curieux et si vous aimez le monde de la neige, de la montagne et du ski,



venez assister à la conférence de Robert Bolognesi, nivologue renommé.

Explorez la fascination de la neige. Plongez dans les secrets météorologiques de la neige, découvrez ses mystères qui éveillera votre curiosité.

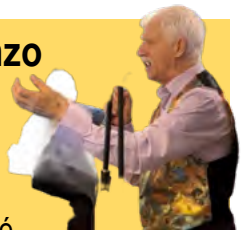
*Robert Bolognesi est nivologue, docteur ès sciences de l'Ecole Polytechnique de Lausanne (EPFL), ancien chercheur à l'Institut Fédéral pour l'Etude de la Neige et des Avalanches (SLF) de Davos, fondateur et directeur du bureau d'études Meteorisk.*

CHF 15.– l'entrée. Sur inscription au préalable.

**Concert participatif de Pietro Costanzo**

**Mercredi 13 mars à 14h30**

En fin d'année, le 22 décembre dernier, Pietro, retraité actif de Villeneuve, est venu avec son piano pour interpréter les plus belles chansons de la variété française et internationale. En toute simplicité, en toute amitié. Avec sa belle voix, il a su enchanter les seniors présents qui se sont mis à chanter et à danser. Nous le faisons revenir le 13 mars prochain pour un nouveau concert rempli de belles mélodies.



N'hésitez pas à vous inscrire (sur inscription, CHF 10.– l'entrée).

## *Les Gourmandises de Printemps*



Jeudi 14 mars à 12h00

### « La Raclette du Patron »

**Dernière de la saison**

Venez déguster à L'Escale de délicieuses raclettes grâce aux demi-meules d'un fromager du Val de Bagnes. Sur inscription au préalable.

CHF 30.- (assiette valaisanne + raclette à volonté + dessert maison + thé/café à la fin du repas)



Mardi 26 mars à 12h00

### « Le Vacherin Mont d'Or »

Potage bâlois en entrée

Poires au vin rouge en dessert

La spécialité à pâte molle est de retour. Produite dans la Vallée de Joux et dans le Jura Vaudois, c'est un délice irrésistible. Préparé au four, il vous est servi avec pommes de terre. CHF 30.- (entrée + plat + dessert + thé/café à la fin du repas)

## **Du lundi au vendredi à 12h00**

**Entrée, plat et dessert pour CHF 18.-**

Raviolis et sa sauce à la crème de basilic, bœuf braisé et ses pommes mousseline, saltimbocca de veau à la sage ou encore risotto forestière, chaque jour vous est servi pour CHF 18.- un menu du jour comprenant une soupe du jour, parfois une salade, un plat principal et un dessert.

N'hésitez pas à contacter notre équipe de cafétéria pour réserver votre place au 021 977 03 34 (au plus tard à 10h le jour même).



Mardi 9 avril à 12h00

## La Fameuse Marinière de Poissons de L'Escale

*À la manière de la recette de l'ancienne Villa Eugénie à St-Gingolph*



Vous nous l'avez réclamée depuis de nombreuses semaines!

Lorsqu'elle venait à Territet pour y suivre une cure, l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III, avait pour habitude de rendre visite à ses amis dans cette superbe maison située au bord du Léman, la célèbre Villa Eugénie à St-Gingolph. Vous étiez nombreux à vous y rendre pour déguster les poissons avant sa fermeture il y a quelques années. A L'Escale, nous vous proposons de revenir partager cette marinière, cuisinée à la manière de la recette de la Villa Eugénie, grâce à notre cheffe cuisinière Jeanine.

*Salade mêlée aux croûtons et oeufs- Marinière de poisson safranée (avec saumon, cabillaud et crevettes) - Brownie aux 2 chocolats. Sur inscription. CHF 27.-*



Mardi 30 avril à 12h00

## « Asperges en fête »

Un menu de fête pour célébrer la belle saison des asperges qui commence!

### Votre menu:

*Salade d'asperges  
au saumon fumé et sésame  
\*\*\**

*Cannellonis aux asperges vertes et blanches  
\*\*\**

*Crumble à la rhubarbe*

Sur inscription au préalable.

CHF 45.- (entrée + plat + dessert)

## Jeudi 14 mars - Excursion - Dégustation du Jambon à la Borne

Tout est réuni pour que vous passiez un agréable moment. Un restaurant à l'ancienne, tenu par la même famille depuis plusieurs générations et une spécialité: le jambon à la borne (servi froid) avec frites, salade mêlée et thé/café.

Sur inscription. CHF 65.- (salade + jambon + thé/café + transport)



à Vuadens (FR)



**Mardi 23 avril**

## **Une journée au Marché d'Aoste (Italie)**

Avec son joli centre-ville et ses nombreux sites historiques, Aoste vaut elle-même déjà une visite. Mais le marché hebdomadaire du mardi avec ses 156 stands est également le plus grand de la Vallée d'Aoste. Il y a des artisans ainsi que des stand des fruits et légumes, des saucisses, du fromage et bien plus encore.

L'Escale vous propose donc une jolie excursion en mode *Dolce Vita d'un jour*.

Fromages frais, viande, charcuterie, fromages de chèvre, fruits, légumes, miel, etc... Ambiance italienne assurée et une gastronomie comme on aime. Si vous souhaitez alors vous sentir en vacances le temps d'une journée, c'est l'occasion. A votre arrivée au marché, vous serez alors totalement indépendants et pourrez jouir du temps que vous aurez sur place comme bon vous semble. Reprise de l'autocar à 16h00 pour le retour et dépose des gens à Vevey et La Tour-de-Peilz.

*Document d'identité valide obligatoire.*



Sur inscription.

Prix: CHF 60.-  
(comprend le trajet aller-  
retour en autocar)

Départ en autocar de  
La Tour-de-Peilz à 7h45.  
Retour aux alentours de  
19h00.

**Mercredi 1er mai**

## **Une journée à Ernen (Vallée de Conches)**

Des siècles durant, Ernen était une étape sur la route des cols de la Furka et du Grimsel. Avec l'ouverture en 1861 de la route de la Furka sur l'autre versant de la vallée, le lieu se retrouva à l'écart et ne se développa pratiquement plus. Les autorités communales comprirent tôt la valeur d'authenticité du village et établirent dès 1943 les mesures de protection nécessaires afin de préserver la valeur culturelle du bâti de l'ancien chef lieu de la vallée. L'Escale vous invite à une balade panoramique en autocar à travers la vallée de Conches et se poser à Ernen où un bon repas nous attend, suivi d'une visite guidée d'1h00 du village.



**Votre menu:**

*Salade verte*

\*\*\*

*Emincé de poulet aux champignons*

*Riz de Suisse-allemande*

\*\*\*

*Coupe de glace aux baies des bois*

\*\*\*

*1dl de vin & thé/café*

**Prix:**

CHF 120.-

(transport +  
repas 3 plats  
+ boissons  
+ visite guidée).

Sur inscription.

## **Mercredi 20 mars - Visite du Moulin de Sévery**

Au pied du Jura, le Moulin de Sévery est une institution pour les gourmands adeptes de produits locaux. La visite du moulin permet de découvrir sa fameuse huile de noix, entre autres produits du terroir fabriqués artisanalement. Le Moulin perpétue les techniques traditionnelles de fabrication d'huile de noix, noisette, pistache, colza et 14 autres types de produits pressés à l'ancienne. En partant à la découverte de l'huilerie artisanale lors d'une visite guidée, vous serez accueillis par une équipe composée d'artisans professionnels et passionnés, par les senteurs des produits finis et par les cliquetis des courroies tournant autour des poulies en bois. Dans un décor d'époque dominé par l'imposante roue à augets, vous découvrirez l'histoire du Moulin, histoire qui date de plus de 5 siècles.

**Votre menu:**

*Soupe à l'oignon*

*Emulsion à l'ail rose*

\*\*\*

*Volaille, jus à la moutarde*

*Risotto de topinambours et champignons*

\*\*\*

*Financier aux Amandes*

**Prix:**

CHF 85.-

(transport + repas 3  
plats + visite guidée)

Boissons à  
votre charge

Sur inscription.



# GYMNASTIQUE SENIORS

**GYM DOUCE DU LUNDI** - de 10h30 à 11h30

Lundis 4, 11, 18 et 25 mars, 8, 15, 22 et 29 avril

**GYM DOUCE DU JEUDI** - de 9h30 à 10h30

Jeudis 7, 14, 21 et 28 mars, jeudis 4, 11, et 18 avril.

**GYM TONIQUE DU LUNDI** - de 9h15 à 10h15

Lundis 4, 11, 18 et 25 mars, lundis 8, 15, 22 et 29 avril

**Choisissez la gym qui vous convient!**

**Douce ou Tonique !**

*Possibilité de rejoindre la session en cours de route si de la place est disponible.*

*Sur inscription au préalable.*

## NOUVEAUX HORAIRES DU SALON DE COIFFURE

Ouvert chaque **jeudi** et chaque **vendredi** !

Sympathique et décontractée, Carol se réjouit de vous recevoir au Chalet pour un moment privilégié où elle a le plaisir de mettre ses compétences au service de votre beauté et votre bien-être. N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un Brushing, une coupe-shampooing-brushing, une coloration, des mèches, une permanente, une coupe homme, une barbe homme, un massage crânien, etc...

*Prise de rendez-vous à notre secrétariat ou directement avec notre coiffeuse.*



**LOTO**

**Loto de Pâques**

**Mercredi 3 avril à 14h30**

CHF 20.– le carton. Sur inscription au préalable.

Corbeilles garnies, vins, chocolats, fleurs et autres jolis lots à gagner.



Lundi 1er avril à 14h30 - Salle de conférence de L'Escale

## Atelier pour apprendre à cracher le feu

Le feu fascine et enrichit l'homme depuis la nuit des temps. De la culture sur brûlis à la forge d'outils en passant par l'art culinaire, il a joué un rôle déterminant dans le développement de notre culture. Mais il inspire également le respect en raison de son potentiel dévastateur. Dans cet atelier, vous découvrirez l'art de cracher le feu et apprendrez à le maîtriser avec un artiste professionnel. Vous découvrirez le fonctionnement exact du crachage de feu et les points auxquels il faut faire attention. L'atelier aura lieu dans notre salle de conférence où vous serez douze personnes à cracher le feu en même temps. *Sur inscription au préalable.*

## PEDICURE DE L'ESCALE avec Amal

*Séances remboursées par la plupart des assurances complémentaires*

Prochaines séances: lundis 11 et 18 mars et 8 avril 2024



## MASSAGES SPECIFIQUES POUR SENIORS avec Nathalie

*Séances remboursées par la plupart des assurances complémentaires*

Prochaines séances: chaque mercredi matin

Massage habillé, donné par une thérapeute professionnelle.

Prix doux. Deux durées à choix: 40 ou 60 minutes.

*Prises de rendez-vous à notre secrétariat.*

Mercredi 20 mars à 14h30 : **CONCERT DE PIANO**

*Par le virtuose polonais Jenő Kovessi*

Musique classique et musique légère seront au rendez-vous. CHF 10.– l'entrée.

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.

Mardi 5 mars

**Marche Branson - Les Tassonières - Fully**

*avec Ginette et Aldo*



Mardi 12 mars

**Marche à Antagnes**

*avec Ginette et Aldo*



Mardi 19 mars

**Marche Le Long du Boiron (Morges - Lully - Morges)**

*avec Philippe et Gérard*

Jeudi 28 mars

**Balade Aigle gare - Vieux Aigle - Château - sous Plantour et retour**

*avec Ginette et Aldo*

Jeudi 4 avril

**Balade Martigny gare - La Bâtiaz - Bord de la Dranse - Martigny-Croix**

*avec Ginette et Aldo*



Mardi 9 avril

**Sentier des Toblerones**

*Avec Jacqueline et Charles*

Mardi 16 avril

**Marche aux Sciernes d'Albeuve**

*Avec Philippe et Gérard*



Mardi 23 avril

**Marche à la Grande Carigaie (Lac de Neuchâtel)**

*Avec Béatrice et Odette*

Mardi 30 avril

**Marche Villeneuve - St-Gingolph (retour en bateau)**

*Avec Georges et Viviane*



**Programme détaillé envoyé aux participants du groupe de marche (cotisation CHF 35.- / an)**

## **PERMANENCES INFORMATIQUES** *Trucs & Astuces pour vous !*

Avez-vous des petites questions concernant l'informatique? Pensez-vous ne pas être très à l'aise avec Internet, votre ordinateur ou votre téléphone? Nous organisons des permanences pour que vous puissiez poser vos questions et apprendre des trucs et astuces grâce à Théophile et ses explications faciles et claires.

**Vendredis 15 mars et 26 avril entre 14h00 et 16h00: sujets libres**

**Sur inscription au préalable. CHF 20.- par permanence, à régler le jour même.**



## YOGA DU **MERCREDI** - de 15h à 16h

Mercredis 13 et 27 mars, 10 et 24 avril 2024

## YOGA DU **VENDREDI** - de 9h15 à 10h15

Vendredis 1er, 8, 15 et 22 mars 2024

## YOGA DU **VENDREDI** - de 10H30 à 11H30

Vendredis 1er, 8, 15 et 22 mars 2024

Par de simples exercices en mouvement et en conscience, le yoga permet de travailler la mobilité et la fluidité du corps, l'esprit, la maîtrise des émotions, l'écoute de soi et la confiance en soi. N'hésitez pas à venir découvrir un 1er cours.

**Session de YOGA.** Possibilité de rejoindre la session en cours de route si place disponible. Premier cours (CHF 15.-) sans engagement.

## PETITE ANNONCE

Les dames du groupe de La Ruche qui tricotent régulièrement de très jolies paires de chaussettes, des écharpes et des mitons, recherchent de la laine à tricoter. Si vous en avez, n'hésitez pas à en faire don en les apportant au secrétariat de L'Escale. La vente des objets confectionnés permet un bénéfice qui est redistribué à des associations à but caritatif. Merci à vous !



## *Ateliers de peinture 2024*

Vous pourrez choisir entre deux techniques: **huile ou pastel.**

**Jacqueline** est à l'écoute de votre cheminement créatif  
**Frédry**, aquarelliste, un peu magicien, vous confie ses secrets-astuces.

Un voyage au pays de votre imaginaire avec pour guide la lumière des couleurs, le chant des harmonies, dans la douceur d'un moment de partage, n'est-ce pas tentant ? Il n'est besoin d'aucune connaissance particulière en peinture, il vous suffit simplement de vous inscrire auprès de notre secrétariat.

### **Prochains ateliers (7 personnes maximum)**

Mercredis 6 et 20 mars de 14h00 à 16h30

Mercredi 3 et 17 avril de 14h00 à 16h30

Prix: CHF 35.- (matériel compris)

### **AIDE AUX IMPÔTS**

**Besoin d'aide pour remplir  
votre déclaration?**

*Contactez notre secrétariat*

# VOS PROCHAINS VOYAGES AVEC L'ESCALE

Programmes détaillés sur demande



## Escapade en pays jurassien (France)

Du 10 au 12 avril 2024

Inscriptions ouvertes

*Séjour non-adapté aux personnes à mobilité réduite*



## Croisière sur le Rhin Romantique

Du 6 au 10 juin 2024

Séjour complet actuellement.

Possibilité de vous inscrire en liste d'attente



## La Basse Engadine (Grisons)

Du 1er au 6 juillet 2024

Inscriptions ouvertes



## Basel Tattoo 2024 - de l'Amérique à l'Australie

Du 27 au 28 juillet 2024

Inscriptions ouvertes



## Spiez & l'Oberland Bernois - Séjour de marche

Du 29 septembre au 4 octobre 2024

Ouverture des inscriptions le 1er mai 2024.





**Du 10 au 12 avril 2024**  
**ESCAPADE**  
**EN PAYS JURASSIEN (France)**



*Descriptif détaillé et prix sur demande*

**Séjour de 3 jours dans le cadre enchanteur du lac Saint-Point**

Circuit dans la région du sel: le sel si convoité depuis le Moyen-Âge fut surnommé "l'or blanc". Découverte de Salins Les Bains, petite ville thermale puis visite guidée des anciennes salines : vous descendez au cœur des galeries souterraines du XIIIème siècle surmontés de voûtes médiévales à la découverte des techniques d'extraction du sel gemme. Puis route vers la vallée du Lison : balade jusqu'à la Source du Lison et ses eaux jaillissantes, la grotte sarrasine et le creux Billard au cœur d'un site naturel chargé d'émotions. Visite d'une fromagerie traditionnelle de montagne. Le fromager vous livrera les secrets de fabrication de nos fromages de terroir, de la récolte du lait à la cave d'affinage. L'hiver est fabriqué « à l'ancienne » le fameux Mont D'Or, fromage dans sa boîte en épicea uniquement dans la région du Mont d'Or: à Métabief, les fromages sont « sanglés » encore à la main! Excursion jusqu'à la Source du Doubs: Balade dans la région des lacs jurassiens aux paysages d'Écosse : des lacs glaciaires, naturels ou touristiques au cœur des sapins. Excursion aux cascades du Hérisson puis arrêt au belvédère des 4 lacs qui vous offre un point de vue grandioses sur les lacs sauvages et la chaîne du Jura. Passage par Nozeroy : cette petite cité médiévale a connu une riche histoire au haut moyen âge, elle en a gardé des vestiges importants. Visite d'une ferme comtoise typique du XVIIIème siècle. Sur inscription.



**Du 27 au 28 juillet 2024**

**BASEL TATTOO**

*Thème 2024: de l'Amérique à l'Australie*

Le programme musical du **Basel Tattoo**, d'une extraordinaire qualité, est composé de mélodies de cornemuses, de musiques pour instruments à vent et de danses folkloriques. Il est présenté en spectacle open air dans la cour de la caserne de Bâle par les meilleures formations venues des quatre coins du monde ! **Cet événement incontournable offre un spectacle de très haut niveau** et d'un format fantastique. Son degré de notoriété et de popularité dépasse largement les frontières du pays. L'Escale vous y emmène un week-end. Nous en profiterons pour visiter dimanche la brasserie Feldschlösschen dans le château le plus populaire de Suisse où la bière y est brassée depuis 1876.

*Informations détaillées, prix et inscriptions au secrétariat.*



**Du 1er au 6 juillet**  
**VIRÉE ESTIVALE**  
**AUX GRISONS**



- *Des repas de midi libre pour que vous puissiez choisir vous-même de bons petits repas ou vous prévoir des pic-nic pour partir marcher en randonnée*
- *Sur demande au préalable, possibilité d'organiser des marches avec guide*
- *L'autocar de L'Escale fait office de taxi et vous amène chaque matin et chaque après-midi dans des lieux emblématiques de la région où vous pouvez ensuite vous balader à votre propre rythme.*
- *Une excursion d'une journée au milieu du séjour à la découverte d'un endroit typique avec repas de midi et boissons incluses*
- *Un hôtel \*\*\*\* avec une belle terrasse que L'Escale affectionne particulièrement*
- *De délicieuses découvertes culinaires grisonnes*
- *Une soirée musicale parfaite pour découvrir le folklore grison*

Nous vous organiserons chaque jour des transports en autocar confortable dans un village typique, puis vous serez totalement libres de vous balader selon votre rythme. Au programme des transports, les villages typiques de **Guarda**, de **Scuol**, le **lac de Maloja**, la région de **Sils-Maria**, **Zernez** et son parc national, le **Val Mustair**, les **bains thermaux de Scuol**, etc...Vous désirez faire votre propre programme selon votre propre rythme? Pas de souci! Vous aurez la carte gratuite des transports publics et un arrêt de bus tout prêt de l'hôtel. Vous désirez rester une journée sur la terrasse de l'hôtel? Pas de souci! Vous serez totalement libres. A quelques mètres de l'hôtel, un accès (gratuit) à la piscine du village pourra vous rafraîchir également. Vous logerez dans un hôtel familial, privatisé pour l'occasion, dans le joli village de Vulpera, à deux pas de Scuol, en Basse-Engadine. Au menu du restaurant, bien évidemment les spécialités typiques du coin et quelques réjouissances festives. Chaque soir, vous pourrez prendre l'apéritif sur la belle terrasse de l'hôtel. Un vrai bol d'air bienvenu et appréciable. *Détails et prix sur demande*

## ACTIVITES REGULIERES DE L'ESCALE

### LE LUNDI

**Gym tonique & gym douce** 9h15 & 10h30

**Atelier de théâtre** 14h15

**Pédicure** 11 et 18 mars, 8 avril

### LE MARDI

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

5 mars et 2 avril

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

19 mars et 16 avril

**Groupe de bricolages La Ruche** 14h

5 et 19 mars, 2 et 16 avril

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

12 et 26 mars, 9 et 23 avril

### LE MERCREDI

**Massages pour seniors** 40 ou 60 minutes

**Atelier Vivre son souffle** 10h15 chaque sem.

**Cours de cithare** 13 et 27 mars, 10 et 24.04

**Atelier de peinture** 6 et 20 mars, 3 et 17.04

**YOGA pour seniors** voir page 15

### LE JEUDI

**Salon de Coiffure** Chaque semaine dès 11h

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

Chaque semaine sauf 4 et 11 avril

**Atelier d'écriture** Chaque semaine à 9h30

**Gym douce** Chaque semaine à 9h30

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

**Groupe de scrabble** 14h00 - 16h30

**Groupe Questions pour tous** 9h30

### LE VENDREDI

**Salon de Coiffure** Chaque semaine dès 8h30

**YOGA pour seniors** voir page 15

**Permanences informatiques**

15 mars et 26 avril entre 14h00 et 16h00

**La Théière**

Chaque semaine dès 15h00



## La Théière de L'Escale

**Chaque vendredi après-midi  
à 15h00**

**Le café/thé  
à CHF 1.-**

Chaque vendredi après-midi, nous encourageons toute personne souhaitant partager des moments conviviaux à rejoindre notre tablée appelée *La Théière*.

**Le café/thé à CHF 1.-.**

Que le prix ne soit pas un problème!

Venez partager un moment sympa où chaque thé ou café ne vous coûtera qu'une pièce d'un franc. Parfois, des gâteaux vous sont également proposés gratuitement (ou vous pouvez également en apporter si vous avez l'âme pâtissière). Le tout dans un esprit sympathique et bienveillant. Vous pouvez venir au dernier moment, sans inscription.





**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 : [escale@LTDP.ch](mailto:escale@LTDP.ch)

Direction: M. Damien Schmutz / e-mail : [dschmutz@LTDP.ch](mailto:dschmutz@LTDP.ch)

Ligne secrétariat: 021 977 03 33 (10h00 - 12h00 / 14h00 - 16h00)

Ligne cafétéria: 021 977 03 34 (8h30 - 17h00)