



**La Terrasse de L'Escale
est ouverte tout l'été**

Découvrez nos suggestions

Au menu des activités cet été:
de la culture, du sport, du bien-être,
des rendez-vous culinaires, de la convivialité

Chers membres de L'Escale,

Voici notre cocktail de l'été: un savant mélange de culture, de sport, de bien-être, de curiosités, et de délices gustatifs. A cela, nous ajoutons toujours une cuillère de convivialité pour que la magie opère!

Vous trouverez dans ce programme quelques idées pour se divertir tout au long de l'été. Nous organisons pour vous des sorties culturelles, des voyages, des excursions, des marches, des repas festifs, le retour également des séances de yoga pour prendre soin de soi. De quoi vous réjouir nous l'espérons.

C'est l'occasion également de vous rappeler que toute idée est bonne à prendre. N'hésitez pas à nous soumettre vos propositions pour la suite de l'année. Au nom de toute l'équipe de L'Escale, passez un magnifique été.

Damien Schmutz
Directeur

Cet été, vous allez apercevoir de nouvelles têtes à L'Escale !

Bienvenue dans notre équipe à...



Sophie

Notre nouvelle guide culturelle



Isabelle

Notre nouvelle secrétaire



Christine

Notre nouvelle employée
de cafétéria



Amélia

Notre nouvelle employée de cuisine

VOYAGES 2021 : Suite de l'année



Du 30 juin au 3 juillet 2021

Vallée de Conches

Séjour de marche à Ulrichen (VS)

Du 4 au 12 Septembre 2021:

Grand Tour de la CORSE

Le tour complet de l'île de Beauté en croisière.



du 21 au 26 septembre 2021

ÉTÉ INDIEN à Crans-Montana

Six jours pour se ressourcer face au soleil omniprésent de la station valaisanne.

du 13 au 15 octobre 2021

Une virée à Schaffhouse

Trois petits jours pour découvrir ou redécouvrir les beautés de la ville au bord du Rhin



du 13 au 16 juin 2022

Séjour Tchou-Tchou

Séjour de 4 jours pour traverser notre belle Suisse en train, à travers les mythiques trajets du Glacier Express et du Bernina Express.



BIENTÔT UN ANNIVERSAIRE

En 2022, L'Escale fêtera ses 40 ans! Eh oui!

A cette occasion, nous vous préparons plusieurs réjouissances et festivités qui auront lieu tout au **long de l'année prochaine**. Nous en profiterons également pour réaliser une exposition de photos et un livre, dont le thème principal sera.... vous-même!

En effet, cet anniversaire doit être avant tout le vôtre et vous serez au centre de la fête! Parmi les projets, et avec le concours de photographes professionnels, nous allons réaliser une série de portraits photos de membres de L'Escale.



Aujourd'hui, nous recherchons des personnes intéressées à faire partie de ces photos-portraits!

Et si c'était vous?

Vous pouvez nous contacter au 021 944 25 21 pour exprimer votre intérêt à faire **partie de cet anniversaire**. Nous vous donnons volontiers plus d'informations à ce sujet lors de votre appel. A bientôt ?

BON À SAVOIR

ATELIERS GRATUITS DE CONDUITE POUR LES SENIORS



Le service des automobiles, la Police Cantonale Vaudoise et la Section Vaudoise du TCS se mobilisent à nouveau cette année pour organiser des demi-journées de prévention routière destinées aux personnes âgées de 70 ans et plus.

Initiés en 2017 et proposés gratuitement, ces ateliers théoriques et pratiques rencontrent à chaque fois un grand succès. Ils se tiendront à Cossonay les 13 et 14 octobre prochain.

Renseignements au 021 316 88 01 (Service des autos)

Une journée d'été autour du Lac de Bienne

Voilà un bon bout de temps que nous ne nous sommes pas arrêtés du côté de la région des Trois-Lacs avec L'Escale. Pour bien débiter l'été, nous vous proposons une escapade au bord des charmants villages viticoles qui longent les rives du Lac, une virée dans les cantons de Fribourg, Neuchâtel et Bern.



Premier arrêt: Le Papiliorama de Kerzers (FR) pour y découvrir ou redécouvrir les centaines de papillons multicolores, issus de 60 espèces tropicales, qui virevoltent autour de nous dans le vaste jardin d'hiver.



Deuxième arrêt: dans le joli village d'Erlach (BE) où nous profiterons de déguster une salade mêlée, une assiette de filets de perche et ses frites, et un flan caramel pour le dessert.



Ensuite, petite balade digestive libre dans la charmante vieille ville de La Neuveville (BE), entre lac et campagne.



Pour terminer en beauté la journée, croisière en bateau entre La Neuveville et Bienne avant de reprendre l'autocar pour rentrer à La Tour-de-Peilz en fin de journée.

Prix de la journée: CHF 75.- (tarif seniors de La Tour-de-Peilz) / CHF 99.- (tarif normal) (ce prix comprend le trajet en autocar confortable aller et retour, l'entrée au Papiliorama, l'assiette de filets de perche, 1 dl vin, 1 café et la croisière). Inscription obligatoire.

RENDEZ-VOUS CULINAIRES DE L'ÉTÉ

Menu Filets de Perche
Chaque mardi à 12h00

Réservation obligatoire au 021 944 25 21
Menu (entrée+plat+dessert) proposé
à CHF 25.- les mardis 6, 13 et 20 juillet,
mardis 3, 17 et 24 août à 12h00.



Grillades sur la terrasse
Mardi 10 août et/ou
Vendredi 27 août à 12h00

Réservation obligatoire au 021 944 25 21
Menu proposé à CHF 25.- le mardi
10 août et le vendredi 27 août à 12h00.

Goûter de l'amitié

Mercredi 21 juillet à 15h30

Le principe? Préparez un bon gâteau à la maison, une chouette pâtisserie ou votre spécialité culinaire, et apportez le tout à **L'Escale**. Nous formerons un joli buffet avec vos contributions et vous pourrez ainsi partager vos recettes, vos coups de cœur et passer un bon moment à déguster ce goûter improvisé sur notre terrasse.



Réservation obligatoire au 021 944 25 21.

Goûter ouvert à toutes et tous, avec ou sans pâtisserie apportée.

L'Escale / Suggestions d'été pour la terrasse



Glace artisanale du DUO CREATIF

Café/chocolat/framboise/citron/abricot ... CHF 5.-



Bière artisanale (blanche/blonde)..... CHF 4.-

Bière d'été au cassis..... CHF 3.50



Cocktail de L'Escale

Recette secrète mais délicieuse..... CHF 4.-



Thé Froid Maison..... CHF 4.-



Kir Vin Blanc..... CHF 3.50



Et tout un choix de boissons...

Thé/Café/Schweppes/Coca/Vin/Jus/etc.



Et toujours...

Nos tranches de gâteau à la crème..... CHF 3.-

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Lundis 5 et 12 juillet dès 9h
PEDICURE - Prendre soin de nos pieds
Dernières journées « Pédicure/Podologue » de la saison.
Reprise en septembre.
Inscriptions à notre secrétariat

Mardis 6, 13 et 20 juillet, mardis 3, 17 et 24 août à 12h
MENU FILETS DE PERCHE
De bons filets de perche à déguster sur notre terrasse.
Informations en page 6



Mercredi 7 juillet à 10h00
ATELIER VIVRE SON SOUFFLE
Avant la reprise en septembre, un dernier atelier à L'Escale pour mieux vivre son souffle. Lors de chaque séance, le corps est **amené tout en douceur à se détendre et à s'ouvrir à la respiration.** Informations à notre secrétariat.

Dès le mercredi 14 juillet à 10h15 jusqu'au 25 août
SEANCES DE YOGA

La pratique du yoga est excellente pour la circulation, la digestion, les articulations. Vous apprendrez les postures de base ainsi que les exercices de relaxation pour relâcher les tensions musculaires et harmoniser le mental. *Chaque mercredi de 10h15 à 11h15.*
Session de 7 dates. CHF 80.– la session.



Mercredis 7 et 21 juillet, 4 et 18 août à 14h00
ATELIER DE PEINTURE INTUITIVE
Un moment suspendu... le temps de poser quelques taches de peinture sur la toile blanche, celles qui vont peut-être donner naissance à des personnages, des paysages ou à de magnifiques mosaïques de formes et de couleurs. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. Il suffit juste d'avoir envie d'essayer...
Sur inscription. CHF 25.– par atelier.

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Mardi 6 juillet
SORTIE CULTURELLE

Visite guidée de l'expo « Caillebotte » à Gianadda Impressionniste et moderne, Gustave Caillebotte gagne à être mieux connu. Ce sera le cas avec Sophie qui vous accompagnera pour vous guider à travers cette exposition de quelques 90 toiles peints entre 1870 et 1894. Un ensemble rare.

Visite guidée avec Sophie. Rendez-vous directement sur place. Sur inscription.
Prix: CHF 45.- (visite guidée + entrée au musée)



Mercredi 7 ou jeudi 8 juillet à 13h45
EXCURSION « ROUTE DES VINS ET MALAKOFF »
Excursion avec notre minibus pour longer la route des Vins **de la Côte à travers les villages vigneron et s'arrêter** déguster une assiette de Malakoff, spécialité de la région. Inscription obligatoire. Prix: CHF 45.- (transport + 2 malakoff)



Mardi 13 juillet
SORTIE CULTURELLE
Visite guidée Collection des Beaux-Arts à Lausanne **Voir ici ce qu'on ne voit pas ailleurs. C'est dans cet esprit qu'a été conçu le parcours qui conduit les visiteuses et visiteurs à travers les salles d'exposition** consacrées à la collection permanente du Musée des Beaux-Arts à Lausanne. En compagnie de Sophie qui **sera votre guide, vous parcourrez les œuvres du XVIIe siècle à nos jours.** Rendez-vous directement sur place. Sur inscription. Prix: CHF 45.- à régler sur place.



Mercredi 14 juillet
JOURNÉE D'ÉTÉ AU LAC DE BIENNE
Informations en page 5.

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Jeudi 15 juillet
EXCURSION

« **GOÛTER A L'ALPAGE DE TAVEYANNE** »

Dans un cadre typique et chaleureux, ce chalet familial, sans électricité, vous concoctera sa meilleure tarte à la crème *fait maison*.
Inscription obligatoire. Prix: CHF 45.-



Mardi 20 juillet - « Pour bons marcheurs »
SORTIE CULTURELLE

Visite guidée à La Tour-de-Peilz
du Domaine de la Doges

Avec la guide de L'Escale, Sophie, nous vous invitons à une visite exceptionnelle du domaine et de la maison de maître. Rendez-vous directement sur place ou possibilité de monter avec le bus de L'Escale. Prix: CHF 45.-



Mercredi 21 juillet ou jeudi 22 juillet à 13h45
EXCURSION « AU LAC DE CHAMPEX »

Quoi de mieux que d'aller passer l'après-midi autour du magnifique lac alpin de Champex qui cultive une tradition d'accueil chaleureux depuis plus d'un siècle. A choix pour le goûter: une délicieuse tarte aux myrtilles ou une flamboyante tarte aux abricots du Valais.
Prix: CHF 45.-



Mardi 27 juillet
SORTIE CULTURELLE

Visite guidée au Musée Jenisch à Vevey
Avec Sophie, visite guidée de l'exposition temporaire « Portrait, autoportrait ». Depuis le néolithique, les êtres humains ont cherché à représenter leurs semblables et à se représenter eux-mêmes. Cette exposition offre un foisonnement de visages et de corps, depuis Rembrandt jusqu'à Hodler. Tout ce qu'offre l'art du portrait, du réalisme au symbolisme. Sur inscription. Prix: CHF 45.-

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Jeudi 29 juillet
EXCURSION AU BOURG MEDIEVAL
DE SAILLON (VS)
Un goûter surprise dans le cadre du bourg médiéval de Saillon, cher à Farinet. Sur inscription. CHF 45.-



Mardi 3 août
SORTIE CULTURELLE
Visite guidée de l'expo Emmenegger à l'Hermitage
A la Fondation de l'Hermitage de Lausanne, Sophie vous guidera pour l'exposition temporaire « Hans Emmenegger », ce grand peintre lucernois d'une originalité extrême, tant dans le choix de sujets insolites que dans l'audace des compositions. Il figure désormais parmi les peintres les plus importants de son temps. Sur inscription. Rendez-vous sur place. Prix: CHF 45.-



Jeudi 5 août ou vendredi 6 août
EXCURSION REPAS AU LAC DES CHAVONNES
Une journée à passer au bord du Lac des Chavonnes et y déguster un délicieux repas:
Carpaccio de fenouil et truite fumée en vinaigrette

Roesti aux champignons et sa crème au thym

Tarte fine chaude aux pommes et glace à la cannelle
Sur inscription. Prix: CHF 65.-



Mardi 10 août - « Pour bons marcheurs »
SORTIE CULTURELLE
Visite du Musée d'art du Valais à Sion
Sophie vous emmène découvrir le Musée d'art du Valais, situé au pied des collines de Valère et Tourbillon. Il offre un parcours centré sur le paysage, l'imaginaire de la montagne et les artistes de référence de ses collections. Attention, l'accès au musée est pour bons marcheurs ou personnes aptes physiquement. Sur inscription. Rendez-vous sur place. Prix: CHF 45.-.

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Mardi 10 août et vendredi 27 août
GRILLADES SUR LA TERRASSE Informations en page 6



Mercredi 11 août : APERITIF GUINGUETTE
De 16h30 à 18h00, nous vous proposons une fin d'après-midi ambiance guinguette. Avec le duo de musiciens Stéphane et Lucien (accordéon et guitare), nous vous servirons un apéritif maison (cocktail de L'Escale, Kir maison ou boisson sans alcool à choix) et quelques flûtes pour que la fin d'après-midi de ce 11 août soit chaleureuse. Sur inscription. Entrée libre. Prix au chapeau.



Mercredi 11 ou jeudi 12 août
EXCURSION A L'ALPAGE DE MORGINS
Dans un chalet construit en 1918, vous dégusterez l'une de leurs spécialités: la tarte citron meringuée. Entre veaux, vaches et moutons, ce petit coin de paradis fait face aux époustouflantes Dents-du-Midi. Une région forcément magnifique. Sur inscription. Prix: CHF 45.-.



Vendredi 13 août
EXCURSION A L'ALPAGE DE PRAFENDAZ
Nous vous proposons une journée d'été au cœur des pâturages, dans cet alpage à quelques minutes de Leysin, pour y déguster une salade mêlée, leurs fameuses pâtes du chalet et une meringue double crème pour le dessert. Le tout face à une vue qui fait tourner la tête. D'un côté, la vue plongeante sur le Lac Léman et de l'autre les neiges éternelles du Mont-Blanc et des Dents-du-Midi. Prix: CHF 65.-.

SORTIES CULTURELLES DU MARDI: Toute personne s'inscrivant à ces sorties doit se rendre par ses propres moyens au lieu culturel. Il n'y a pas de minibus. Nous vous envoyons une confirmation d'inscription avec, pour chaque sortie, le plan des transports publics idéal pour arriver à l'heure au lieu de rendez-vous.

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Mardi 17 août

SORTIE CULTURELLE - Au Château de Prangins
Visite avec Sophie et le guide attiré du Château
de l'exposition actuelle.

Grâce à une muséographie immersive, l'exposition
Noblesse oblige! La vie de château au 18e siècle
vous invite à découvrir le quotidien d'une

famille noble du Pays de Vaud au siècle des Lumières. Neuf salles déclinent
autant de thématiques dans la chambre du sommelier et du goût pour la lecture à
la bibliothèque. Sur inscription. CHF 45.- à payer sur place.



Mercredi 18 août de 14h30 à 16h30

LOTO DE L'ESCALE

Après des mois d'absence, le retour tant attendu du Loto de
L'Escale dans une nouvelle formule. Venez tenter votre
chance dans une ambiance sympathique. Sur inscription.

Prix du carton pour l'après-midi: CHF 20.-.



Mercredi 18 août ou jeudi 19 août

EXCURSION SURPRISE

Notre chauffeur de L'Escale, Christophe, vous emmène
à travers les belles routes de nos régions, toujours avec
un chouette goûter à la clé. Sur inscription. CHF 45.-.



Mardi 24 août

SORTIE CULTURELLE

Visite guidée de l'Abbatiale de Romainmôtier

A la fin de l'été, Sophie vous invite à en savoir
plus sur l'Abbatiale de Romainmôtier grâce à la
présence très chouette d'un spécialiste des
sites clunisiens. Avec ce duo de guides, vous en
apprendrez plus sur ce monument construit

entre 990 et 1030, selon les plans de l'église de Cluny, sur les ruines d'un couvent
datant du 5e et 7e siècle. Vous le savez certainement, c'est l'un des plus anciens
édifices romans de Suisse. Sur inscription uniquement. Rendez-vous directement
sur place. Prix de l'excursion: CHF 45.- à payer sur place.

QUE FAIRE CET ÉTÉ ?



Mercredi 25 août ou jeudi 26 août
EXCURSION AU MONT CHESEAU

Pour les personnes n'aimant pas trop les longs trajets, nous retournons, comme l'an dernier, au Mont Cheseau pour vous y proposer un goûter à proximité. Quelques minutes de bus et nous voilà dans les hauteurs de Puidoux, pour déguster les bons gâteaux *fait maison* de la buvette. Sur inscription. (mercredi 25 août: dégustation du gâteau de Goumoëns, jeudi 26 août: dégustation de la tarte au vin cuit). Prix: CHF 35.-.

MARCHES ET BALADES



Programme Juillet & Août 2021

Du 30 juin au 3 juillet Séjour de marche à ULRICHEN (Vallée de Conches)

Mardi 6 juillet	Levron - Col des Planches - avec <i>Ginette et Aldo</i>
Mardi 13 juillet	Lally - Les Chevalleyres - avec <i>Germaine et Viviane</i>
Mardi 20 juillet	Fionnay - Barrage du Mauvoisin - avec <i>Ginette et Aldo</i>
Mardi 27 juillet	Barme - Col de Cou (Champéry) - Avec <i>Ginette et Aldo</i>
Mardi 3 août	Barrage de Tzeuzier - Col du Rawyl - avec <i>Ginette et Aldo</i>
Mardi 10 août	Loèche - Kandersteg par la Gemmi - avec <i>Germaine et Viviane</i>
Jeudi 19 août	Les Diablerets - Creux de Champ - avec <i>Ginette et Aldo</i>
Mardi 24 août	Brettonnières - Croy-Romainmôtier - avec <i>Hélène et Violette</i>
Jeudi 2 septembre	St-Maurice - Bois-Noir - avec <i>Ginette et Aldo</i>



Un programme plus détaillé est envoyé aux membres du groupe de marche.

Pour faire partie de ce groupe, vous pouvez prendre contact avec notre secrétariat.

CRANS-MONTANA été indien - Séjour autonome

Du 21 au 26 septembre 2021

Le semi-confinement a assez duré! Prendre un bon bol d'air à la montagne n'aura jamais été aussi important que cette année. C'est pour cette raison que L'Escale vous propose de partir quelques jours durant l'été indien, comme traditionnellement, chez la famille Barras à Crans-Montana, pour jouir de l'ensoleillement parfait et du climat « méditerranéen » de la station valaisanne.

En effet, on dit souvent que le soleil brille largement plus à Crans qu'ailleurs. C'est ce qui ressort d'une étude climatologique menée par M. Bolognesi du bureau Météorisk. Une autre étude, menée par M. Schmutz de L'Escale, relève que le soleil est particulièrement présent entre le 21 et le 26 septembre de chaque année. **Ca tombe bien, c'est les dates que nous vous proposons pour partir poser vos valises à la montagne, entre membres de l'association, et profiter de vous balader dans les environs de la station et vous retrouver, chaque midi et chaque soir, pour partager le repas.**

Lecture sur le balcon de la chambre, prendre le café sur une terrasse à Montana, jeu de société ou balade sur les chemins de la station, le choix est large. **Vous êtes totalement indépendants sur place. L'Escale vous amène et vous ramène en autocar depuis votre domicile. Si ce voyage vous intéresse, n'hésitez pas à vous y inscrire en contactant notre secrétariat au 021 944 25 21.**

Du 21 au 26 septembre 2021 - 6 jours

En pension complète

*(nuitée en hôtel ^{***}, ensemble des petit-déjeuners, diners, et repas du soir, taxe de séjour, transport en autocar confortable depuis la Riviera et inversement. Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour).*

En chambre single : CHF 1'020.-

En chambre double: CHF 930.-



BIEN-ÊTRE À L'ESCALE



Chaque mercredi
du 14 juillet au 25 août à 10h15

SEANCE DE YOGA POUR SENIORS

La pratique du yoga est excellente pour la circulation, la digestion, les articulations. Vous apprendrez les postures de base ainsi que les exercices de relaxation pour relâcher les tensions musculaires et harmoniser le mental.

Animé par notre professeur de yoga, Rachel.

Prix: CHF 80.– pour la session de 7 dates

Chaque jeudi du 8 juillet au 26 août à 9h15
GYM TONIQUE

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.

Animé par notre professeur de Gymnastique, Brigitte.

Prix: CHF 80.– pour la session de 8 cours d'été.

Chaque jeudi du 8 juillet au 26 août à 10h30
GYM DOUCE

La gym douce de L'Escale travaille la posture corporelle, aiguise les réflexes, améliore la mobilité et favorise la coordination motrice et l'équilibre. Animé par notre professeur Brigitte.

Prix: CHF 80.– pour la session de 8 cours d'été.



ÇA CONTINUE L'ÉTÉ...

Suite à la pandémie de Covid-19, certaines activités continuent cet été, sans faire la traditionnelle pause estivale. Si vous faites partie de **ces activités, n'oubliez pas d'y participer.**

MEMORY CLUB

Une fois par mois, un sympathique groupe se réunit pour exercer sa mémoire via des exercices chouettes et ludiques.

Memory Club groupe 2: Mardis 20 juillet et 17 août

Memory Club groupe 3: Mardis 27 juillet et 24 août



LA RUCHE

Les abeilles jouent les prolongations. Les réunions auront lieu encore les mardis 6 et 20 juillet à 14h00. Ensuite, petite pause durant le **mois d'août et reprise en septembre, chaque 1er et 3ème mardi** du mois.



CHORALE DE L'ESCALE

Après une longue pause forcée, la reprise des répétitions aura lieu dès le jeudi 2 septembre prochain dans les locaux au sous-sol de la Salle des Remparts.

En attendant, L'Escale accueillera chanteuses et chanteurs pour un « stamm » pour se retrouver avant le début des répétitions et partager le verre de l'amitié les

jeudis 5, 12, 19 et 26 août de
15h00 à 17h00 à L'Escale



COMMENT DEVENIR MEMBRE ?

Cinq étapes sont nécessaires pour devenir membre:

- 1) *Il vous faut être en âge AVS*
- 2) *Il vous faut apprécier la bonne humeur*
- 3) *Il vous faut vous délester de CHF 30.– au minimum par année*
- 4) *Il vous faut recevoir la documentation à ce sujet en contactant notre secrétariat au 021 944 25 21*
- 5) *Il vous faut passer dans nos locaux pour découvrir les lieux et faire connaissance avec notre équipe, nous vous offrirons avec plaisir un café.*

Etre membre vous permet de recevoir le programme d'activités à domicile et vous donne droit à plusieurs réductions durant l'année.

Merci Olivier



pour ces 10 années passées au Comité de L'Escale.

Tes idées, ton aide précieuse, tes mots toujours justes, ton humour, tes balades matinales à scooter pour nous aider à monter le stand de la Foire St-Martin à 5h00, tout ceci va nous manquer. Mais nous gardons les souvenirs bien en tête et la reconnaissance du travail accompli.

Bel avenir professionnel à toi et que le meilleur croise ta route.

AGENDA DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

... DU LUNDI

Cours de cithare 9h-11h30
Lundis 5 et 19 juillet, 2 et 16 août
Conversation en hochdeutsch
Lundi 12 juillet (puis reprise le 13 sept.)
Atelier de théâtre 14h15 - 17h
Répétitions en cours

... DU MERCREDI

Atelier Vivre son souffle 10h15 - 11h15
Mercredi 7 juillet (puis reprise le 1er sept.)

... DU VENDREDI

Atelier de peinture 14h00 - 16h30
En été, les mercredis au lieu du vendredi
Mercredis 7 et 21 juillet, 4 et 18 août

CHAQUE JOUR A MIDI*

Un menu 3 plats vous est servi pour CHF 18.-.
Dans une ambiance chaleureuse, notre
équipe de cafétéria vous accueille volontiers.
Liste des menus de la semaine sur notre site
Internet ou au 021 944 25 22.

... DU MARDI

Memory club 2 09h - 11h
Mardi 20 juillet et mardi 17 août
Memory Club 3 09h - 11h
Mardi 27 juillet et mardi 24 août
Groupe de bricolages La Ruche 14h - 17h
Mardi 6 et mardi 20 juillet

... DU JEUDI

Chorale de L'Escale 13h45 - 15h00
Reprise le jeudi 2 septembre
Atelier d'écriture 9h30 - 11h30
Reprise le jeudi 4 novembre
Gymnastique tonique gr. 1 9h15 - 10h15
Gymnastique tonique gr. 2 10h30 - 11h45
Chaque jeudi d'été
Conversation en anglais 10h45 - 12h00
Jeudi 1er juillet (puis reprise le 2 sept.)
Groupe de scrabble 14h - 17h
Chaque jeudi d'été
Groupe Questions pour tous 9h30 - 11h
Infos à notre secrétariat

BIENTÔT

SPEED DATING POUR SENIORS

Le retour de nos *speed dating pour seniors* est agendé en septembre prochain.

UNE JOURNÉE D'AUTOMNE A BERNE

Le 17 septembre prochain, visite guidée du Musée Gertsch
et repas balade au bord de l'Aar

COURS « ETRE ET RESTER MOBILE »

Les cours donnés par les CFF, les VMCV et Police Riviera
seront de retour en octobre à L'Escale.

CONCOURS DU MOIS

A chaque sortie de programme,
nous tirons au sort un nom parmi l'ensemble des membres de L'Escale.

La personne gagnante reçoit un cadeau directement à son domicile,
comprenant un bon pour un repas à L'Escale et un bon pour un café sur notre
terrasse ainsi qu'une douceur chocolatée du *Duo Créatif* le jour de sa venue.

Pour ce deuxième tirage au sort de l'année, félicitations à

Mme Claudine LAMBELET, de La Tour-de-Peilz.

Bravo à notre gagnante!

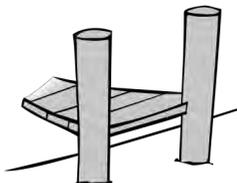
Horaires d'été

Secrétariat:

du lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Cafétéria:

du lundi au jeudi de 8h30 à 17h00 et le vendredi de 8h30 à 14h00



L'Escale - rue du Léman 7 - 1814 La Tour-de-Peilz

Secrétariat: 021 944 25 21. Cafétéria: 021 944 25 22.

Site Internet : www.l-escale.ch

E-mail de contact : escale@la-tour-de-peilz.ch

Direction: M. Damien Schmutz

E-mail : damien.schmutz@la-tour-de-peilz.ch