

# L'Escale

Centre de loisirs pour seniors

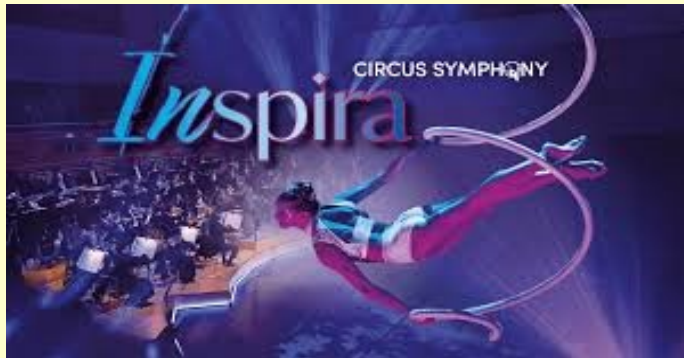
**PROGRAMME MARS - AVRIL 2026**

Comme Lapp & Simon (pages 4-5), profitez de moments bien-être et d'activités fleuries dans ce programme printaniers.

Dimanche 15 mars à 8h00 - Événement

## **Spectacle au KKL de Lucerne « INSPIRA 2026 »**

**Plus de 60 musiciens et artistes primés.  
Avec l'Orchestre Philharmonique de Baden-Baden**



**Une musique qui s'envole. Un art qui touche.  
Quand le son emplit l'espace et qu'une danse aérienne  
se déploie dans les airs, la magie opère**

Le spectacle événement « INSPIRA » unit musique classique et art pour une expérience qui émeut le corps et l'âme. Tandis que l'Orchestre Philharmonique de Baden-Baden interprète en direct des chefs-d'œuvre classiques, des artistes internationaux de renom transforment le son en images à couper le souffle.

*L'Orchestre Philharmonique de Baden-Baden*



## **Spectacle au KKL de Lucerne « INSPIRA 2026 »**

### **Attention: dernières places disponibles**

INSPIRA est une œuvre d'art totale – sensuelle, poétique et puissante. Plus de 60 musiciens et artistes primés se réunissent pour créer un espace où la musique devient visible et l'art audible. L'Escale vous propose une après-midi riche en émotions, unique, en direct et inoubliable.

### **Un spectacle unique à ne pas manquer**

*Vous partirez de La Tour-de-Peilz le dimanche matin à 8h00. Après une pause café en route, vous serez déposés à proximité de la gare de Lucerne (environ vers 11h00) où vous aurez du temps libre pour vous balader ou grignoter quelque chose. Rendez-vous ensuite au KKL aux alentours de 13h30 pour le spectacle qui commencera à 14h00 et se terminera à 16h30 avec un entracte de 25 minutes au milieu). A la fin du spectacle, reprise de l'autocar et retour à Vevey et La Tour-de-Peilz. Sur inscription. Dans la limite des places disponibles. CHF 198.- (transport aller-retour en autocar + prix du billet).*

*Renseignements et inscriptions à notre secrétariat*



*Dans la plus belle salle de concert de Suisse, le KKL à Lucerne, la scène devient le théâtre de visions et d'inspiration : des artistes aériens planent au-dessus de l'orchestre, des acrobates se fondent dans le rythme et la lumière et la couleur subliment chaque scène.*

# **EVENEMENT ESCALE**

## **Spectacle « LES CURISTES »**

***Avec Patrick Lapp et Jean-Charles Simon***

**Salle des Remparts - La Tour-de-Peilz**

**Dimanche 10 mai à 16h30**

Après avoir accueilli Thierry Lhermitte et Pierre Richard l'an dernier, L'Escale vous propose de « consommer local » cette année avec deux comédiens bien connus de chez nous: Patrick Lapp et Jean-Charles Simon. Pour un spectacle authentique et plein d'humour.

Comme de nombreux vieux couples qui s'aiment et se détestent, Lapp et Simon, duo légendaire de radio, télé et scène, profitent dans ce spectacle des bienfaits de la thalasso pour amorcer des retrouvailles revigorantes et cocasses.

Ils sont venus dans une station thermale pour soigner l'ensemble de leurs problèmes de rhumatologie et d'affections digestives. Les longues attentes avant d'accéder aux soins vont leur permettre de se poser, entre autres, des questions essentielles sur le sens de la vie et d'y répondre!

**Un grand moment d'humour et d'autodérision!  
Venez rire avec nous.**

**Prix membres Escale: CHF 40.- (achat uniquement à notre secrétariat en cash)**

**Prix tout public: CHF 45.- (achat à notre secrétariat en cash ou sur internet: [www.lasaison.ch](http://www.lasaison.ch))**

*Places non numérotées, placement libre. Durée du spectacle: environ 1h30. Transports gratuits aux alentours pour accéder au spectacle 2h avant et 2h après. Conditions sur le billet. En cas de perte, le billet n'est pas échangeable ou remboursable. Ce spectacle est produit par L'Escale pour tout public. En tant que membre de L'Escale, vous avez une réduction de CHF 5.- sur le billet.*





Décidément, les facétieux **Patrick Lapp** et **Jean-Charles Simon** ont un truc avec la flotte. Après nous avoir immergés dans les plus grands chefs-d'œuvre de musique classique pendant les années d'«Aqua Concert», leur émission phare diffusée pendant près de dix ans sur les ondes de La Première, on les retrouve macérant dans les eaux thermales d'un centre de remise en forme.

Dans «Les Curistes», l'indéboulonnable binôme enfle peignoirs et chaussons et nous embarque pour une thalasso improbable.

*«C'est l'histoire de deux personnes qui sont dans la force de l'âge mais qui commencent à décliner. Elles partent donc faire une cure, raconte Jean-Charles Simon. Comme on attend beaucoup entre les soins, on se met à causer. »*

Une enfilade de quinze sketches où les deux compères parlent de nourriture, de sport, de diète, du corps qui change. Bref, de tous ces sujets dont on papote entre un enveloppement au rhasoul et un peeling au sel des Alpes. Ils se comparent, se moquent de l'autre et résultat, une bonne dose de rire à prendre pour oublier le temps d'un spectacle, les soucis de la vie.

**Dans la limites des places disponibles.**

**Ce spectacle pouvant vite afficher complet,  
nous vous encourageons à prendre votre place rapidement  
si vous souhaitez y assister et rire avec nous.**



## **ATELIER DE PEINTURE**

**Mercredis 4 & 18 mars, 1er & 15 avril à 14h00**



*Dans l'atelier de Jacqueline et Fredy, les pinceaux dansent au rythme de la convivialité. Avec la bienveillance comme toile, vous créez et vos âmes sont frissons. N'hésitez pas à découvrir ce bel atelier 2 mercredis par mois.*

Sur inscription au préalable. CHF 40.– l'atelier ou CHF 35.– par atelier si session.

# L'EXCursion du 20 !

Chaque 20 du mois jusqu'à la fin de l'année, L'Escale vous propose une excursion en toute simplicité pour découvrir un restaurant qui aura à chaque fois une originalité particulière ou quelque chose d'atypique et qui permet, par la même occasion, de se balader à travers les jolies régions de notre pays.

Si vous êtes intéressé(e) à découvrir un restaurant atypique, alors vous pourrez d'ores et déjà réserver tous les 20 de chaque mois dans votre agenda.

*Excursion en autocar*

**L'EXCURSION DU 20 : Vendredi 20 mars à 10h00**

**Une fondue dans une télécabine (mais les pieds sur terre!)**



Avez-vous déjà dégusté une fondue dans une télécabine de ski tout en ayant la terre ferme sous les pieds ? C'est ce que L'Escale vous propose de faire le 20 mars prochain. Au pied du Palais Fédéral, dans le quartier de Marzili à Berne, vous dégusterez la Fondue au fromage de Gstaad dans des télécabines confortablement aménagées et chauffées. Ces télécabines proviennent du domaine skiable de Gstaad et sont installées dans le jardin du restaurant. On y sert une délicieuse fondue de montagne, accompagnée de pain de la boulangerie d'en face, de pommes de terre, de cornichons et de petits oignons blancs.

*Votre menu: La Fondue de montagne du fromage de Gstaad, 2dl vin blanc, 1 thé/café  
Sur inscription. CHF 105.- (transport aller-retour en autocar + fondue + forfait boissons)*

# L'EXCURSION du 20 !

Chaque 20 du mois jusqu'à la fin de l'année, L'Escale vous propose une excursion en toute simplicité pour découvrir un restaurant qui aura à chaque fois une originalité particulière ou quelque chose d'atypique et qui permet, par la même occasion, de se balader à travers les jolies régions de notre pays.

Si vous êtes intéressé(e) à découvrir un restaurant atypique, alors vous pourrez d'ores et déjà réserver tous les 20 de chaque mois dans votre agenda.

*Excursion en autocar*

**L'EXCURSION DU 20 : Lundi 20 avril à 10h00**

**La Fameuse Raclette au feu de bois chez Raymonde à Evolène (VS)**



Chaque jour ou presque depuis quarante ans, la native du val d'Hérens honore devant l'âtre la raclette et les traditions de son village. Aussi immuable que le passage des saisons sur la Dent-Blanche, Raymonde, native du bourg valaisan, se tient en habits traditionnels devant un feu de bois où grésille un fromage. Depuis 1986, précisément. Quarante années égrenées au froufrou des raclettes glissant vers l'assiette, et ce n'est pas une métaphore. Du matin au soir, sept jours sur sept, Raymonde racle. Et veille entre deux demi-meules, sans jamais élever la voix ni montrer trace de fébrilité, au bon fonctionnement de son bistrot. Venez déguster cette succulente raclette !

*Assiette valaisanne à partager, Raclette au feu de bois, sorbet valaisan, 1dl blanc, 1 thé/café  
Sur inscription. CHF 95.- (transport aller-retour en autocar + menu + forfait boissons)*



## Les plus beaux Châteaux de la Loire

Voyage du 06 au 12 septembre 2026: **COMPLET**

Voyage du 13 au 19 septembre 2026: **IL RESTE DES PLACES**

Ils se nomment Blois, Chambord, Chenonceau, Cheverny ou encore Clos-Lucé et ils font partie des châteaux incontournables du Val de Loire. Leur simple évocation suffit à réveiller nos rêves de grandeur, entre architecture majestueuse et fabuleux jardins. Des édifices d'exception qui jalonnent la vallée de la Loire et qui contribuent à créer la plus grande concentration au monde de châteaux. L'Escale vous propose de partir ensemble à la découverte ou à la redécouverte des grands sites et pépites secrètes de la région, dans un séjour où vous en prendrez plein les yeux. Afin que le trajet ne soit pas trop long, vous effectuerez une première nuit dans le magnifique cadre de la **Bourgogne**, avec toutes les réjouissances qui vont avec. Le lendemain, cap sur les majestueux Châteaux de la Loire. Au programme: le **Château de Chambord** (photo ci-dessus), véritable chef-d'œuvre d'architecture, mais également la visite des Châteaux de Blois, Chenonceau, Cheverny et Clos Lucé, une jolie croisière sur le Cher, un safari en petit train, un repas médiéval et tant de belles choses à découvrir de la région.



*Puisque vous visitez les  
Châteaux de la Loire, vous  
dormirez... dans un château!*



Au programme également la visite du **Château de Blois**, qui continue d'émerveiller les visiteurs par son architecture et la richesse de ses intérieurs. Celui qui a été la demeure de 7 rois et 10 reines de France n'a rien perdu de son prestige d'antan. Difficile en effet de rester de marbre devant l'élégance de l'escalier de l'aile François 1er ou de l'impressionnante façade des loges! Vous profiterez également de visiter le **Château de Chenonceau**. Situé en Touraine, il fait incontestablement partie des perles du Val de Loire. Ce « Château des Dames », construit sur le Cher, a vu se succéder de grandes femmes de l'Histoire telles que Catherine de Médicis, Diane de Poitiers ou encore Louise de Lorraine. Vous ne manquerez pas de visiter le château et ses nombreuses pièces richement décorées et aménagées, la galerie à deux étages, les très beaux jardins ainsi que le labyrinthe végétal, ou encore l'incroyable collection de peintures de grands maîtres, digne de celle d'un musée. Au programme encore, le **château de Cheverny**. On le reconnaît aisément à sa pierre de Bourré, qui blanchit avec le temps, mais aussi et surtout parce qu'il a inspiré le château de Moulinsart des célèbres albums de Tintin ! Château privé ouvert au public tout au long de l'année, vous y découvrirez la richesse de ses intérieurs ainsi que ses magnifiques jardins. Enfin, vous traverserez 800 ans d'Histoire et découvrirez l'univers fascinant de Léonard de Vinci le temps d'une visite au **château du Clos Lucé**. C'est à l'abri de cette magnifique demeure Renaissance que le génie italien a coulé des jours heureux à la fin de sa vie. La visite du château, la découverte des machines de Léonard de Vinci, la cuisine Renaissance de l'Auberge du Prieuré, le parc et le jardin de Léonard, tant de belles choses à voir ici.

**Mais visiter la région de la Loire, ce n'est pas faire que des Châteaux. Vous découvrirez de beaux paysages, de jolis restaurants à découvrir, une croisière sur le Cher pour traverser sous le Château de Chenonceau et même un safari en petit train pour y découvrir un parc animalier.**

**Dernières places disponibles, prix et renseignements à notre secrétariat**



Mardi 10 mars à **10h30** à la Salle des Remparts

## **OISEAUX D'ALASKA**

*Film-Conférence par Olivier Gilliéron*

De la fin du printemps au début de l'hiver, Olivier Gilliéron, photographe naturaliste, a parcouru les vastes massifs montagneux du Centre-Sud de l'Alaska. Du mont Denali qui culmine à plus de 6'190 mètres aux gigantesques glaciers qui se jettent dans l'Océan, les espaces sont d'une sauvagerie époustouflante et abritent une grande diversité d'oiseaux. Dans les hautes altitudes, se cache l'insaisissable Lagopède alpin, tandis que plus bas, dans la toundra alpine, se rencontrent le Lagopède des saules et le Bruant à couronne jaune. Entre forêts et milieux ouverts, se succèdent différentes espèces de Parulines, le Tétrás du Canada, la Grue du Canada ou la Chouette épervière. Entre lacs et rivières se multiplient nombre de passereaux et oiseaux d'eau tels le Cincle d'Amérique, le Plongeon imbrin, le Plongeon du Pacifique ou le Cygne trompette. À proximité de l'Océan, les côtes et les plages sont le domaine du Pygargue à tête blanche, du Gravelot semi-palmé, du Chevalier errant ou du Bécasseau d'Alaska. En mer, les falaises abritent nombre de colonies d'oiseaux de mer dominées par la Mouette tridactyle, le Cormoran pélagique, le Macareux cornu, le Macareux huppé, le Guillemot de Troïl ou le Guillemot colombin. Cette conférence peut être suivie, si vous le souhaitez, d'une bonne soupe de midi valable uniquement si vous assistez aux 2 conférences.



**Sur réservation.**

**Une conférence: CHF 15.-**

**Les 2 conférences: CHF 25.-**

**2 conf. + soupe de midi: CHF 35.-**

Mardi 10 mars à **14h30** à la Salle des Remparts

## **DU LEMAN AU CAP NORD EN KAYAK DE MER**

*Film-Conférence par Olivier Forney et Aline Guignard*

Parcourir le monde à la force des bras et des jambes, sentir le vent, la pluie, le soleil sur sa peau, et se laisser guider par l'horizon... Du Léman au Cap Nord en kayak de mer, à travers fjords et tempêtes, ce voyage est bien plus qu'une simple aventure sportive : c'est une immersion totale dans l'inconnu, une quête de liberté et une rencontre avec soi-même et les autres. Après 45 000 km à vélo autour du monde, cette nouvelle itinérance sur l'eau a marqué une transition, une manière différente d'appréhender le temps qui passe, l'adversité et la façon de se définir. Cette aventure exceptionnelle a également été suivie par l'équipe télévisée de *Passes-moi les jumelles*, qui a capté des instants uniques du périple d'Aline et Olivier, entre défis, émerveillements et moments de doute. À travers des récits intenses, des images saisissantes et des anecdotes insolites, cette conférence vous invite à embarquer pour une odyssée humaine hors du commun.

**VEVEY 12 mars 2022 - CAP NORD 13 juin 2024. 5'800km en kayak de mer.**

Cette conférence peut être précédée, d'une bonne soupe de midi, valable uniquement si vous assistez aux 2 conférences.

**Sur réservation.**

**Une conférence: CHF 15.-**

**Les 2 conférences: CHF 25.-**

**2 conf. + soupe de midi: CHF 35.-**



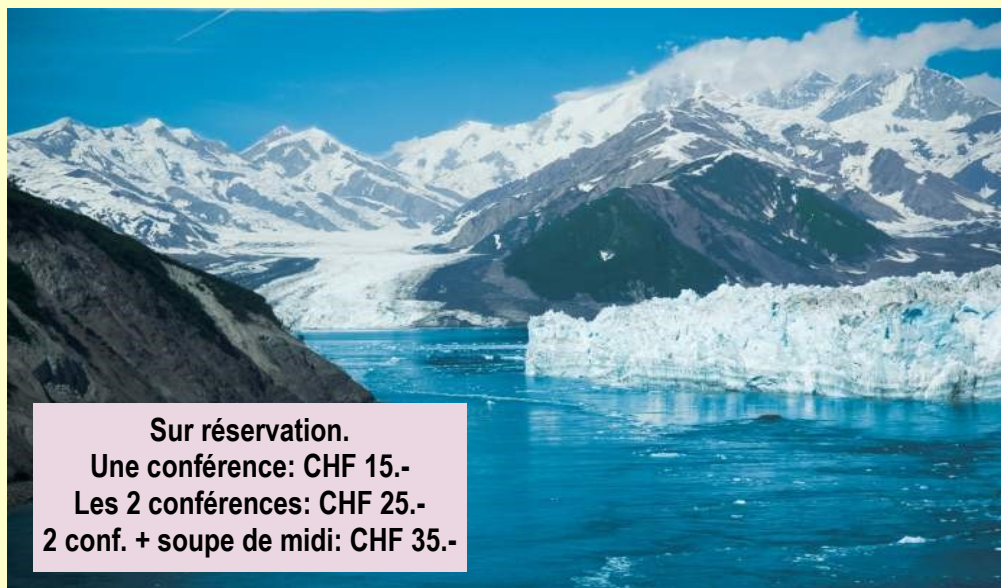
Mardi 21 avril à **10h30** à la Salle des Remparts

## **MONTAGNES ET GLACIERS D'ALASKA**

*Film-Conférence par Olivier Gilliéron*

Du mont Denali qui culmine à plus de 6'190 mètres aux gigantesques glaciers qui se jettent dans l'Océan, les espaces montagneux d'Alaska sont d'une beauté époustouflante et d'une sauvagerie incomparable. De la fin du printemps au début de l'hiver, Olivier Gilliéron, photographe naturaliste, a effectué des vues terrestres et aériennes du massif de Denali, des Kichatna, Revelation, Neacola et Wrangell Mountains, des glaciers de la baie du Prince Williams, du Kenai Fjords National Park et du Wrangell-St. Elias National Park. Il a ainsi pu brosser un portrait diversifié des monts et volcans les plus élevés et réputés, des flèches et des pics les plus recherchés par les alpinistes et des contrées montagneuses les plus isolées et méconnues d'Alaska. Avec son épouse, il a rassemblé nombre d'images significatives des différents types de glaciers : calottes et champs de glace, langues glaciaires de versant, glaciers de cirque et de vallée et différentes formations intermédiaires et de glaces flottantes.

Cette conférence peut être suivie, si vous le souhaitez, d'une bonne soupe de midi, valable si vous assistez aux 2 conférences.



**Sur réservation.**

**Une conférence: CHF 15.-**

**Les 2 conférences: CHF 25.-**

**2 conf. + soupe de midi: CHF 35.-**



Mardi 21 avril à **14h30** à la Salle des Remparts

## **L'UNIVERS DU LAGOPEDE ALPIN**

*Film-Conférence par Olivier Gilliéron*

Vivant toute l'année à plus de 2000 mètres d'altitude, témoin de la dernière période glaciaire, mal connu et entouré d'un certain mystère, le Lagopède alpin est l'un des oiseaux les plus étonnants et attachants des Alpes. Au fil des saisons et en toute intimité, Olivier Gilliéron, photographe naturaliste, a observé les moments de vie les plus significatifs de cet oiseau du froid, réputé discret et difficile d'accès. En parcourant les lieux les plus retirés des Alpes vaudoises et valaisannes, il s'est passionné pour son milieu de vie, un univers sauvage composé de paysages grandioses, de lumières féériques et animé par une flore et une faune fascinantes. Réunissant informations naturalistes, récits et notes de terrain, illustrée par de somptueuses images, cette conférence raconte de manière sensible l'histoire, l'environnement et les mœurs insolites du Lagopède alpin, l'un des oiseaux les plus menacés par le réchauffement climatique et l'artificialisation grandissante de l'espace alpin.

Cette conférence peut être précédée, d'une bonne soupe de midi, valable uniquement si vous assistez aux 2 conférences.



**Sur réservation.**

**Une conférence: CHF 15.-**

**Les 2 conférences: CHF 25.-**

**2 conf. + soupe de midi: CHF 35.-**

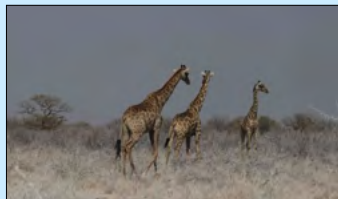
Mercredi 22 avril à **14h30** à la Salle des Remparts

## **TERRES CONTRASTEES DE NAMIBIE**

*Film-Conférence par Marie-Anne et Marc-André Bardet*

Voyageurs passionnés par la Nature vivante, Marie-Anne et Marc-André Bardet, vous emmènent en Namibie, le pays d'Afrique ayant la plus faible densité de population et abritant entre autres, le plus vieux désert du monde. Ils partageront et commenteront des photos et vidéos de leur périple qui les a mené des chutes d'Epupa aux dunes de Sossusvlei en passant par le Parc National d'Etosha et en empruntant les pistes au milieu de grands espaces désertiques. Ils vous feront découvrir la magie de ce pays tout en contrastes : océan, dunes, montagnes, déserts, sans oublier la faune et quelques ethnies.

*Sur réservation. CHF 15.– la conférence.*



Mercredi 1er avril à **14h30** à L'Escale

## **CHILLON 2**

**Découverte du nouveau projet**  
*Conférence donnée par Etienne Desarzens,  
chef de projet Chillon 2*

Afin de préserver le château original en raison de la dégradation des murs causée par l'excès de dioxyde de carbone et de chaleur apportée par les visiteurs, le Château original de Chillon va fermer ses portes en décembre 2026. Vous l'avez sans doute lu dans la presse, une réplique du Château, reproduite fidèlement, va être construite à La Tour-de-Peilz, au port de la Becque, afin de permettre au public de continuer à contempler ce patrimoine. A l'image de ce qui s'est fait avec les grottes de Lascaux en France, la réplique du Château de Chillon, appelé « CHILLON 2 », va demander 3 ans de construction pour une ouverture au public prévue pour janvier 2030. M. Desarzens vient vous en parler. *Gratuit. Sur inscription*



Jeudi 23 avril à **14h30**  
à la Salle des Remparts

## **CONCERT DE PRINTEMPS** **Chorale de L'Escale**

*Dans une salle illuminée, ne ratez pas l'aventure  
Une chorale de seniors, pleine de joie et de culture.  
Le 23 avril, à ne pas manquer,  
Des chants populaires pour vous envoûter!*

*Avec des voix qui résonnent comme de doux souvenirs,  
Nous chanterons ensemble, pour vous faire sourire.  
Des balades d'hier aux succès d'aujourd'hui,  
Préparez-vous à vibrer, c'est notre promesse oui.*

*Puis à la fin de l'écoute de toutes ces belles chansons  
Juste avant que vous filiez rentrer à la maison  
N'oubliez pas de mettre de l'argent dans le chapeau  
Afin de participer aux frais de ce beau concerto.*

**Ne manquez pas le concert de Printemps de notre Chorale.  
Sur inscription au préalable. Entrée libre. Chapeau à la sortie.  
Verre de l'amitié offert à la fin de la représentation.**

## **Atelier floral de Pâques - Vendredi 20 mars à 14h30**

*Dans nos locaux de L'Escale, Nathalie, la fleuriste d'Aeby  
Fleurs à Vevey, vous propose un atelier floral sur le thème  
de Pâques. Apprenez à créer un joli panier fleuri pascal  
dans une ambiance détendue et sympathique.  
Vous pouvez prendre, si vous le souhaitez, des œufs de  
Pâques avec vous pour décorer votre panier  
Sur inscription au préalable. CHF 25.- l'atelier.*





**Mercredi 11 mars à 12h00**

*Repas fait maison*

## **LE MAZOT A VOTRE TABLE**

En novembre dernier, le plus vieux restaurant de Vevey fermait ses portes. Ouvert depuis 1967, Hélène Barras sera la même tenancière 58 années durant ou presque. Situé à la rue du Conseil à Vevey, le restaurant le Mazot était un lieu apprécié pour sa cuisine, son atmosphère, sa taille minuscule mais rassembleuse mais surtout pour sa fameuse sauce Mazot! Hélène Barras raconte:

*« Un soir, un peintre en bâtiment s'assied au Mazot et n'a pas de sous. Il a droit à une assiette bien garnie. Cet homme-là m'a amené une clientèle fidèle. Je faisais des croûtes dorées, des cervelas en sauce, de la bonne viande. Un jour, pour changer, j'ai fait une sauce à ma façon. »* On est alors en 1972. Depuis, la sauce n'a pas changé, les gens sont venus pour elle, pour son association parfaite avec les viandes, spécialité de la maison. Et le secret de la fabrication est resté un secret: *«C'est tout simple. Mais le vrai secret, c'est qu'elle est adaptée à la commande, faite sur le moment. Et elle est toujours préparée dans l'unique poêle qui lui est réservée!»*

Le Mazot ayant désormais malheureusement fermé, c'est la fille de Mme Barras, Mme Fogo, seule avec sa maman à garder le secret de cette sauce, qui va venir cuisiner pour vous à L'Escale! Soyez les bienvenus pour partager un bon repas tout simple mais super sympa comme à la belle époque du Mazot !

### Votre menu:

*Salade mêlée avec sauce maison*

\*\*\*

*Entrecôte de bœuf sauce Mazot et frites maison*

\*\*\*

*Coupe Danemark et chocolat maison*

*Prix du menu: CHF 45.-.*

*Réservé aux membres de L'Escale. Sur inscription au préalable.*

*Dans la limite des places disponibles.*



Mardi 3 mars

**Rando Raquettes à neige - Col des Mosses - côté l'Hongrin**

*avec Ginette et Aldo*

Jeudi 12 mars

**Balade Aigle - Les Farettes - Aigle**

*avec Ginette et Aldo*

Mardi 17 mars

**Marche Evionnaz - St-Maurice**

*avec Ginette et Aldo*

Jeudi 26 mars

**Balade Massongex - Lavey-les-Bains**

*avec Ginette et Aldo*

Mardi 31 mars

**Marche Le Sentier des Arbres**

*Avec Philippe et Véronique*

Mardi 7 avril

**Marche Sentier des Oiseaux à Saillon**

*Avec Gérard et Mary-Claude*

Mardi 14 avril

**Marche Sentier Gustave Roud - de Carrouge à Carrouge**

*avec Odette et Camille*

Jeudi 23 avril

**Balade Vernayaz - Cascade de la Pissevache - Vernayaz**

*avec Ginette et Aldo*

Jeudi 30 avril

**Balade Moudon - Chavannes - Moudon**

*avec Colette et Ami*



## LES RANDOS DE L'ESCALE



*Une quarantaine de marches et balades sont prévues tout au long de l'année.  
Un programme des marches détaillées est envoyé simultanément aux membres du groupe  
de marche. Pour faire partie du groupe des marcheuses et marcheurs, recevoir le  
programme à votre domicile et avoir le plaisir de randonner en groupe, une cotisation de  
CHF 45.- par année vous est demandé. Informations à notre secrétariat.*

# Salon de Coiffure de L'Escale avec Carol

Ouvert chaque **mardi**, chaque **jeudi** et chaque **vendredi** !

Sympathique et décontractée, Carol se réjouit de vous recevoir pour un moment privilégié où elle a le plaisir de mettre ses compétences à votre service. Un salon de coiffure VIP, pour femmes et pour hommes, dans le bâtiment de L'Escale, où vous êtes chouchouté/e par Carol. N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un Brushing, une coloration, des mèches, une permanente, etc...

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

## COURS DE DANSE à L'Escale



Mercredi 25 mars à 10h00

Mercredi 8 avril à 10h00

Mercredi 22 avril à 10h00

Bachata, Country, Line-Dance ou encore d'autres danses sont au programme dans une ambiance détendue et sympathique grâce à Micheline et Jean Papillon. Apprenez la danse, le mouvement, le plaisir de vivre. Dansez, en couple ou en solo, avec ou sans partenaire.

*Un cours: CHF 20.-. Sur inscription.*

**Vendredis 10 et 24 avril dès 14h00**

## Permanence informatique



**Des rendez-vous de 15 minutes pour répondre à vos questions**

Notre professeur Théophile prend 15 minutes pour un rendez-vous rapide pour vos petites questions autour de votre ordinateur, votre téléphone portable, votre tablette, une application ou n'importe quel souci autour de l'informatique.

**Prenez rendez-vous à notre secrétariat.**

*CHF 20.- le rendez-vous de 15 minutes. Possibilité de cumuler 2 rendez-vous.*

**Mercredi 29 avril à 14h30**

*Concert*

## **CHANSONS FRANCAISES**

*avec Christophe*



Pour les personnes ayant assisté au Noël de l'Amitié en décembre dernier, vous avez pu faire sa connaissance à la fin du repas. Christophe est passionné de chansons françaises et il revient à L'Escale avec sa guitare pour vous chanter les plus jolis succès des belles années.

Il reprendra les standards de la chanson française avec sa belle voix et sa guitare et vous emmènera au pays des merveilles, dans le port d'Amsterdam, à la montagne ou encore sur les Champs Elysées. Le tout en chantant bien sûr! Ca va pas changer le monde, mais ce sera juste le temps d'une grande ballade pour des gens heureux. Vous reconnaissez les titres de ces célèbres chansons? Alors vous pourrez chanter avec lui les airs connus ou lui demander vos chansons préférées.

*Sur inscription. CHF 15.– le concert.*

## **A la découverte de L'Intelligence Artificielle (IA)**

L'intelligence artificielle s'infiltre partout: vous vous en servez peut-être désormais pour cuisiner ou traduire des textes, votre banque vous protège peut-être des fraudes avec, peut-être vous êtes déjà vous fait arnaquer par quelqu'un qui utilise l'IA de manière malveillante. Quel sera l'impact de ces simplifications sur le genre humain: serons-nous plus heureux, car assistés en permanence? ou seulement plus idiots, à force de ne plus faire d'efforts de mémorisation et d'analyse? Pourrons-nous encore faire confiance à ce que nous voyons ou entendons à distance? Notre professeur Théophile vous présentera en 2h00 environ ce qu'est l'Intelligence Artificielle. Cet atelier est conçu spécifiquement pour ceux qui désirent en savoir un peu plus sur l'intelligence artificielle (IA) et à vous informer sur ses possibilités et vous rassurer quant à son utilisation.

**Cours identique à ceux donnés l'an dernier à L'Escale.**

**Nouvelle date: Vendredi 17 avril à 14h00**



Au programme, une histoire brève de l'intelligence artificielle, une démonstration de ChatGPT, le système le plus utilisé dans le monde, une démonstration de création d'images, des outils de recherche internet avec l'IA, du temps pour vos questions, etc...

*Sur inscription au préalable. Prix: CHF 35.–.*

**Jeudi 12 mars à 14h00** *Excursion en minibus*

## **APRES-MIDI MALAKOFF**

Depuis 1896, on se déplace à Vinzel sur la Côte pour déguster les fameux « malakoffs », mets au fromage frits typiquement vaudois. L'Escale vous propose une après-midi gourmande pour déguster 2 malakoffs (avec une boisson) tout en longeant la jolie route des vins pour y accéder. *CHF 45.-. Sur inscription.*

**Lundi 23 mars à 14h00** *Excursion en minibus*

## **EXPOSITION « ELLA MAILLART » A L'ELYSEE**



Voyageuse extraordinaire, photographe et écrivaine, Ella Maillart (1903-1997) a parcouru l'Asie à de nombreuses reprises. En 2025, l'ensemble de son œuvre est reconnu par l'UNESCO avec son inscription au registre Mémoire du monde. Le Musée de l'Elysée à Lausanne, qui conserve ses archives photographiques composées de plusieurs milliers d'images, rend hommage à cette femme hors du commun à travers les quatre grands voyages qu'elle entreprend dans les années 1930. *CHF 45.- (transport + entrée au musée + boisson). Sur inscription.*

**Mardi 24 mars à 14h00** *Excursion en minibus*

## **EXPO « LA VIE CACHEE DES MICROBES »**

*au Musée de la Main à Lausanne*



Explorez un monde fascinant et méconnu, celui des micro-organismes qui nous entourent. Omniprésents, mais invisibles, les microbes forment des communautés indispensables au fonctionnement de tous les écosystèmes sur notre planète. Des sols aux océans, en passant par l'air, les plantes ou encore le corps humain, l'exposition vous invite à découvrir cette terre inconnue qui ne manquera pas de vous surprendre. *CHF 45.- (transport+entrée au musée+boisson). Sur inscription.*



**Jeudi 9 avril à 10h00** *Excursion en minibus*

## **Menu Asperges à Plan-Cerisier**

Nous sommes en avril! C'est le temps de se faire plaisir avec de bonnes asperges! On vous propose de monter au lieu dit Plan-Cerisier, charmant vignoble au dessus de Martigny-Croix, pour déguster, en toute simplicité, une bonne assiette d'asperges et sa sauce hollandaise et jambon cru.



*Sur inscription. CHF 65.- (transport aller retour + assiette d'asperges + une boisson)*



**Mardi 28 avril à 9h00** *Excursion en minibus*

## **LE CHÂTEAU DE PRANGINS VISITE ET REPAS**

On vous propose d'allier culture, nature et plaisirs de la table lors de votre venue au Château de Prangins, musée retraçant l'histoire de la Suisse aux XVIIIe et XIXe siècle. Le musée présente aussi des expositions temporaires variées et passionnantes. Après avoir visité le musée et pris un bon menu du jour au restaurant connu pour servir de jolis plats, vous pourrez entamer votre balade digestive dans l'exposition permanente à ciel ouvert, le Potager du Château de Prangins. Il est le plus grand jardin potager historique de Suisse. Avec son assortiment de curieux légumes, fruits et fleurs d'un autre temps, il dévoile plus de 200 anciennes espèces et variétés.

*Sur inscription. CHF 65.- (transport + entrée au Château + menu du jour + jardins)*



Concert organisé par la Saison Culturelle de Montreux

## **JULIEN CLERC EN CONCERT**

à l'Auditorium Stravinski de Montreux  
Samedi 26 septembre 2026

Nos amis de la Saison Culturelle de Montreux proposent un concert exceptionnel le samedi 26 septembre 2026: Julien Clerc! Plus de 50 ans de tubes, une voix unique et une carrière hors normes! **Les billets sont en vente à notre secrétariat** en paiement cash uniquement. Ne loupez pas la venue de ce magnifique artiste.

## Vos prochains voyages

Du 29 mars au 1er avril 2026

### **CROISIERE SUR LE RHONE - Un bateau rien que pour nous!**

Du 14 au 16 avril 2026

#### **ILE DE MAINAU**

D'une superficie de quarante-cinq hectares, l'île de Mainau est située sur les rives du **lac de Constance**. L'arboretum de plus de 150 ans avec ses séquoias géants vous accueille pour vous détendre. Environ un million de tulipes, de rhododendrons, de roses parfumées, de plantes vivaces et de dahlias colorés fleurissent dans le parc et les jardins. En mars 2026, l'année florale commencera officiellement sur **Mainau** avec la traditionnelle présentation des orchidées, dont on peut admirer environ 3000 spécimens, voire 400 variétés différentes. Le premier jour, départ en direction de **Stein am Rhein** pour déguster un repas de midi puis vous traverserez la frontière en autocar pour rejoindre le **Musée des palafittes d'Uhdingen**, inscrit au patrimoine de l'UNESCO. Le lendemain, la journée sera consacrée entièrement à la visite de l'île de Mainau. Le dernier jour, vous prendrez l'apéritif sur un bateau face aux **Chutes du Rhin**, histoire de se rappeler le spectacle grandiose que nous offre les plus grandes cascades d'Europe puis vous serez déposés dans la belle ville historique de **Schaffhouse**.

Du 5 au 6 mai 2026

#### **ARC-ET-SENANS**

Inscrite sur la Liste du patrimoine mondial par l'UNESCO depuis 1982, la **Saline royale d'Arc-et-Senans** est le chef-d'œuvre de Claude-Nicolas Ledoux, architecte visionnaire du siècle des Lumières. Elle constitue également un témoignage rare dans l'histoire de l'architecture industrielle. En milieu de journée, nous nous baladerons à travers les paysages de **Franche-Comté** et poserons notre autocar à **Ornans**, ville jumelée de La Tour-de-Peilz, pour y partager le repas du soir et passer la nuit. Le lendemain, nous nous arrêterons notamment à Arbois. C'est à pied que l'on découvre le mieux **Arbois**, en s'égarant dans ses rues et en s'attardant devant les jolies façades. Vos pas vous mèneront jusqu'à la **Maison familiale de Louis Pasteur** que nous visiterons. Nous terminerons le séjour par un bon repas de midi.

*Informations plus détaillées, prix et inscriptions à notre secrétariat*

# VOS VOYAGES 2026 AVEC L'ESCALE



**Les plus beaux Châteaux de la Loire**  
Du 06 au 12.09.26 ou du 13 au 19.09.26



**Les rives enchantées du Lac de Annecy**  
Du 18 au 22.10.26



**Arc et Senans** Du 5 au 6.05.26



**La Suisse Primitive - Séjour de marche**  
Du 25 au 29.05.26



**Ile de Mainau** Du 14 au 16.04.26



**Croisière sur le Rhône**  
Du 29.03 au 01.04.26

## Arnaques aux seniors sur la Riviera Vaudoise

### S'IL VOUS PLAÎT, LISEZ CE TEXTE AVEC ATTENTION

#### Attention à l'arnaque aux faux policiers !

La Police cantonale vaudoise souhaite vous mettre en garde contre une arnaque qui cible en particulier les seniors : ***l'arnaque aux faux policiers***.

Cette escroquerie circule dans notre canton et sur la Riviera vaudoise depuis plusieurs mois et les cas signalés à la police sont de plus en plus nombreux.

**De quoi s'agit-il ?** Les victimes, principalement des personnes âgées, sont contactées téléphoniquement par des hommes ou des femmes, parlant parfaitement français et qui se font passer pour des policiers (parfois pour des banquiers ou des employés d'un centre médico-social). Ces personnes annoncent un problème sur la carte bancaire de la victime ou un retrait d'argent suspect sur son compte en banque. Afin de régler ce problème, ils annoncent qu'un policier va passer dans quelques minutes au domicile, afin de récupérer les cartes bancaires – et parfois des objets de valeur – pour les mettre prétendument en lieu sûr.

**Il s'agit d'une tentative d'escroquerie. La police ne se rend jamais chez des particuliers pour récupérer des biens, des cartes bancaires ou de l'argent.**

Pour l'année 2025, 925 cas ont été annoncés à la police dans le canton de Vaud et 257 ont été une réussite pour les escrocs qui ont encaissé l'argent de leurs victimes. En 2024, on a dénombré 369 cas pour 140 réussites.

La police mène plusieurs enquêtes liées à ces escroqueries. Si plusieurs auteurs ont été interpellés, l'argent qui a été subtilisé à leurs victimes est très souvent irrécupérable. **Soyez vigilants et ne vous précipitez pas !**

La police rappelle les conseils de prudence suivants :

- *appeler le 117 ou votre banque en cas de doute*
- *ne donner aucune information personnelle ou bancaire à quiconque vous contacte par téléphone*
- *ne jamais remettre vos cartes bancaires (coupées ou non) ni votre code secret à un inconnu*
- *raccrocher si vous avez un doute sur l'appelant.*

*Ne surtout pas rappeler en appuyant sur la touche de répétition du numéro*

**Transmettez s'il vous plaît cette information à votre entourage**





# FAUX POLICIER

## VRAIE ARNAQUE



Des personnes se font passer pour des policiers et appellent leurs victimes pour tenter de les escroquer.

**La police ne se présentera jamais et sous aucun prétexte à votre domicile pour récupérer vos cartes bancaires, codes secrets, bijoux ou de l'argent.**

En cas d'appel douteux,  
**raccrochez immédiatement.**

En cas de visite suspecte à votre domicile,  
**n'ouvrez pas et ne remettez jamais vos biens.**

**Au moindre doute appelez la police !**



**117**

# L'Escale

Centre de loisirs pour seniors

Rue du Léman 7 - 1814 La Tour-de-Peilz

## Ouverture de la cafétéria

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00

## Ligne téléphonique de la cafétéria

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

## Joindre la cafétéria

021 977 03 34 ou [escale.cafeteria@ltdp.ch](mailto:escale.cafeteria@ltdp.ch)

## Ouverture du secrétariat

Chaque matin de 8h30 à 12h00

Mardi, mercredi et jeudi après-midi de 13h30 à 16h30

## Ligne téléphonique du secrétariat

Chaque matin de 10h00 à 12h00

Mardi, mercredi et jeudi après-midi de 14h00 à 16h00

## Joindre le secrétariat

021 977 03 33 ou [escale@ltdp.ch](mailto:escale@ltdp.ch)

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)

L'Escale est une association reconnue d'utilité publique. Pour faire un don,  
vous pouvez scanner le code QR ci-après:

Notre association vous remercie pour votre soutien.



## Agenda des activités régulières de l'association

### Renseignements à notre secrétariat

#### LE LUNDI

**Gym Tonique & Gym Douce** Chaque semaine sauf 06 avril (Lundi de Pâques)

**Atelier de théâtre** Chaque semaine sauf 06 avril (Lundi de Pâques)

**Pédicure** 02 mars et 13 avril

#### LE MARDI

**Salon de Coiffure** Chaque semaine

**Memory club** 1 09h - 11h 3 mars et 7 avril

**Memory Club** 3 09h - 11h 17 mars et 21 avril

**Groupe de bricolages La Ruche** 14h00 le 3 et 17 mars, 7 et 21 avril

#### LE MERCREDI

**Massages pour seniors** 40 ou 60 minutes - Chaque semaine, sur rendez-vous.

**Atelier Vivre son souffle** Chaque semaine sauf 8 et 15 avril (vacances scolaires)

**Cours de cithare** 4 et 18 mars, 1er et 15 avril

**Atelier de peinture** 4 et 18 mars, 1er et 15 avril

**Danse** 25 mars, 8 et 22 avril

#### LE JEUDI

**Salon de Coiffure** Chaque semaine

**Chorale de L'Escale** Chaque semaine sauf le 2 avril

**Gym Douce** Chaque semaine sauf le 5 mars

**Conversation en anglais** Chaque semaine sauf 9 et 16 avril (vacances scolaires)

**Groupe de scrabble** Chaque semaine à 14h00

**Groupe Questions pour tous** Chaque semaine à 9h30

#### LE VENDREDI

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

**YOGA pour seniors** Chaque semaine

**Gym PILATES** Chaque semaine

**Permanence informatique** 10 et 24 avril

**La Théière** Chaque vendredi dès 15h00



### Notre Newsletter sur Whats'App

Avez-vous Whats'App sur votre téléphone portable? Si oui, n'hésitez pas à vous inscrire à notre newsletter qui paraît environ 1x par mois sous forme de message sur Whats'App (avec concours, infos, anecdotes, etc...)

Pour ce faire, il s'agit de scanner le Code QR à gauche et de vous inscrire.

# Une Vie

Julien Clerc

26 SEPTEMBRE 2026  
AUDITORIUM STRAVINSKI

2M2C MONTREUX  
MUSIC  
CONVENTION  
CENTER

Billetterie :  
[www.lasaison.ch](http://www.lasaison.ch)  
ou directement  
à L'Escale !

SAISON  
CULTURELLE



COMMUNE DE  
MONTREUX

fonds  
culturel  
riviera

  
MOBILIS