

## Comment et pourquoi être membre de l'Escale ?

Par une cotisation de CHF 30.– minimum par année (vous mettez ce que vous voulez), vous pouvez être membre de L'Escale. Cela vous permet de recevoir directement à domicile notre programme d'activités sortant tous les deux mois et...

- ⇒ De bénéficier de réductions sur les concerts et spectacles de la région, par exemple ceux de la Saison Culturelle de Montreux
- ⇒ De bénéficier de journées conviviales à bas prix
- ⇒ De recréer son réseau social en faisant de nouvelles amitiés
- ⇒ De donner de son temps pour du bénévolat la retraite
- ⇒ De partager des repas conviviaux (filets de perche, raclette, fondue, brisolée, etc...)
- ⇒ D'assister à prix réduits à des spectacles de qualité (Yves Duteil, Hugues Aufray, Marie-Thérèse Porchet, ...)
- ⇒ De se lancer de nouveaux défis lors de la retraite (théâtre, chant, yoga, ..)



### INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

**L'Escale - rue du Léman 7 - 1814 La Tour-de-Peilz.** Site web: [www.l-escale.ch](http://www.l-escale.ch)  
 Secrétariat: 021 944 25 21. Cafétéria: 021 944 25 22. Ouvert du lundi au vendredi  
 E-mail secrétariat : [escale@la-tour-de-peilz.ch](mailto:escale@la-tour-de-peilz.ch). Direction: M. Damien Schmutz  
 L'Escale existe grâce au soutien de la Commune de La Tour-de-Peilz

## Qu'est-ce que c'est ?

L'Escale est un centre de loisirs pour seniors, basé à La Tour-de-Peilz et comptant plus de 1'000 membres. Huitante styles d'activités différentes sont proposées:

**CAFETERIA** Thé/café/journaux matin et après-midi, repas de midi, ...

**BIEN-ETRE** Yoga, Gymnastique, Salon de Coiffure, Massages, ...

**LOISIRS** Conférences, Concerts et spectacles, Loto, Excursions, Voyages en Suisse et à l'étranger, Marches et balades, Repas festifs, Chorale, Atelier floral, Atelier d'écriture, Cours de peinture, Speed Dating pour seniors, Danse, Cours de théâtre, Cours informatiques, Bénévolat, ...



Une belle panoplie de loisirs est proposée à toutes les générations de seniors, dès l'âge AVS requis



## L'ESCALE EN BREF, C'EST...

- ⇒ *Conférences divertissantes sur différents thèmes*
- ⇒ *Conférences sur des thématiques liées aux seniors*
- ⇒ *Excursions d'une journée ou d'une après-midi*
- ⇒ *Marches et balades à travers la Suisse*
- ⇒ *Voyages en Suisse ou à l'étranger*
- ⇒ *Repas festifs en salle à manger*
- ⇒ *Concerts événements*
- ⇒ *Spectacles d'humour*
- ⇒ *Gymnastique douce ou dynamique*
- ⇒ *Séances de YOGA pour seniors*
- ⇒ *Cours de danse de salon*
- ⇒ *Atelier d'écriture*
- ⇒ *Entraînement de la mémoire*
- ⇒ *Atelier de théâtre*
- ⇒ *Ateliers de confections florales*
- ⇒ *Bénévolat*
- ⇒ *Cafétéria ouverte à tous et rencontres*
- ⇒ *Grillades et goûters*
- ⇒ *Atelier du souffle - apprendre à mieux gérer sa respiration*
- ⇒ *Permanences informatiques*
- ⇒ *Lotos*
- ⇒ *Speed Dating pour seniors*
- ⇒ *Cours de cithare*
- ⇒ *Séjours de marche*
- ⇒ *Diaporamas et films*
- ⇒ *Cours de dessin et peinture intuitive*
- ⇒ *Partenariats et rabais avec les institutions culturelles régionales*
- ⇒ *Discussions en Hochdeutsch et Anglais*
- ⇒ *Salon de Coiffure*
- ⇒ *Massages bien-être*
- ⇒ *Et bien d'autres choses...*

## DES EXEMPLES DE LOISIRS...



### Voyages...

- Huit jours aux Châteaux de la Loire
- Escapade dans le Val d'Anniviers
- A la découverte des marchés de Noël d'Alsace
- Croisière de 8 jours en bateau sur la Corse
- A la découverte du Glacier Express

### Conférences...

- Rencontre avec le chirurgien star Dr René Prêtre
- 50 ans d'alpinisme de Jean Trolliet
- Une semaine dans le désert de Namibie
- Rencontre avec Eugène Chaplin
- Se prémunir des vols et cambriolages
- Famille vaudoise nomade à vélo - Son récit



### Marches et balades...

- Au gré des rivières, de Cugy à Renens
- Finhaut par la Crétaz
- La Folleuse - Morgins
- Col de Cou
- Grandvillard - Montbovon

### Excursions...

- Visite guidée du Palais Fédéral à Berne
- Marché aux Puces d'Aarberg
- Visite guidée du Musée des Beaux Arts
- Goûter Malakoff à Vinzel sur la Côte
- Une journée d'été au Lac Noir



### DES REPAS CHAUDS ET EQUILIBRES

Une cafétéria de 50 places est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 17h pour partager un café ou une tranche de gâteau. Chaque midi, un repas chaud et équilibré de 3 plats est proposé pour la somme de CHF 18.-. Un service de transports est à disposition des personnes à mobilité réduite.