

## 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 recréer son réseau social en se faisant de nouvelles amitiés
- ⇒ D'assister à une sélection de loisirs spécialement pour seniors
- ⇒ De bénéficier d'excursions intéressantes à travers la Suisse
- ⇒ De partager des repas conviviaux et fait maison, à prix AVS
- ⇒ De bénéficier de réductions sur les spectacles de la région
- ⇒ De donner de son temps pour du bénévolat la retraite
- ⇒ De se lancer de nouveaux défis lors de la retraite
- ⇒ De bouger et de marcher en bonne compagnie
- ⇒ De se divertir au rythme que vous choisirez
- ⇒ De prendre le temps de prendre soin de soi



### 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: 021 977 03 33. Cafétéria: 021 977 03 34. 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

L'Escale est un centre de loisirs pour seniors,  
 basé à La Tour-de-Peilz et comptant plus de **1'000 membres.**



## 80 styles d'activités différentes sont proposées.

Notre centre est un vecteur social important pour garder des liens amicaux, s'en créer ou s'en recréer, et permettre d'agrandir sa "famille sociale", peut-être dans un moment de la vie où, par la force des choses, cette "famille" se rétrécit petit à petit.

Notre centre permet également d'être simplement un lieu de divertissement pour les personnes désirant profiter de leur retraite pour s'épanouir et participer, à leur rythme, aux activités proposées. 1x par an, 1x par mois, chaque jour de la semaine, selon leur envie.

Une belle panoplie de loisirs est proposée pour toutes les générations de seniors, dès l'âge AVS requis. Notre centre se divise en 7 parties:

### Les loisirs

conférences, voyages, rencontres, lotos, excursions, etc...

### Le sport

gymnastiques douce ou tonique, marches et randonnées, etc...

### Les formations

cours informatique, chant, théâtre, cithare, peinture, etc...

### La cafétéria

repas quotidiens, repas festifs fait maison, café/thé, journaux, etc...

### Le bien-être

cours de yoga, massages, ateliers du souffle, etc...

### Le service à la personne

Salon de coiffure, pédicure, manucure, etc...

### Le bénévolat

une famille de 35 bénévoles à L'Escale

## 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 Folieuse - 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 équilibrés

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.