

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 choisissez*
- ⇒ *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
 Secrétariat: 021 977 03 33. Cafétéria: 021 977 03 34. Ouvert du lundi au vendredi
 E-mail secrétariat : 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

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



Conférences
 Salon de Coiffure
 Excursions
 Marches et balades
 Voyages en Suisse ou à l'étranger
 Repas festifs

Chorale
 Concerts événements et spectacles
 Gymnastique douce ou dynamique
 Séances de YOGA pour seniors
 Cours de danse de salon
 Atelier d'écriture
 Entraînement de la mémoire
 Atelier de théâtre
 Pédicure
 Cafétéria ouverte toute la journée
 Grillades et goûters
 Atelier « mieux gérer sa respiration »
 Permanences informatiques
 Lotos
 Speed Dating pour seniors
 Cours de cithare
 Diaporamas et films
 Cours de dessin et peinture intuitive
 Massages bien-être
 Et bien d'autres activités...

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 Follieuse - 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.