

Lutry EnVie



Site internet

LutryEnVie.ch est en ligne
toutes les infos à disposition

Midi ensemble au bistrot

Connaissez-vous cette belle
activité ? >>> page 11

Assemblée générale

Tous les détails de 2025 dans
un encart détachable

Lutry EnCuisine

Une nouvelle activité vous est
proposée sur le thème de la
découverte et de
l'apprentissage de recettes de
cuisine.

Retrouvez-nous autour d'un
chef qui nous présentera son
plat préféré et nous le fera
déguster.

Suite page 3

Pétanque

La pétanque a repris ses
activités depuis le début avril.
Rendez-vous à la gare de La
Conversion.

Suite page 3

Culture

Le groupe Culture a organisé
la visite des locaux du
magazine Générations à
Lausanne, en particulier sa
rédaction.

Suite page 10



Editorial

C'est un honneur pour moi de m'exprimer dans cet édit.

Lutry EnVie tient un rôle important dans la vie de la Commune de Lutry.
C'est au travers de cette association que se réalise une grande part de la
politique seniors de la Municipalité, politique seniors qui devra d'ailleurs
être renforcée lors de la prochaine législature.

Après 4 ans de fonctionnement autonome, ce bulletin atteste du
dynamisme de cette association. Les activités sont nombreuses et
variées, permettant aux seniors de toutes conditions que ce soit de
trouver l'activité qui lui convient et de nouer du lien social. Dans une
société qui s'individualise, ces rencontres sont essentielles pour





Impressum

Editeur/Rédaction

Lutry EnVie
Ch. de la Péraulaz 3
1093 La Conversion

info@lutryenvie.ch
www.lutryenvie.ch

Comité de rédaction

Claire Glauser

Françoise Christinat

Ronald Forster

Tirage & impression

80 exemplaires papier
Impression: Commune de
Lutry

Distribution par email:
200+ exemplaires

Parution

Trimestrielle
Edition de mai 2026

Prochaine parution

Août 2026

Clôture de rédaction

1 mois avant

préserver aussi bien l'autonomie et la santé physique que le bon état psychique de nos aînés.

Le terme seniors est parfois péjoratif et stigmatisant. Les seniors couvrent deux, voire trois générations. Les jeunes seniors, parfois en préretraite, sont d'un dynamisme et d'une jeunesse qui forcent le respect. Si certains se retrouvent désœuvrés lorsque le monde professionnel n'est plus le leur, la plupart n'ont que trop à faire entre la garde des petits-enfants et le soin des parents de grand âge. Pour ces personnes, les activités de Lutry EnVie peuvent constituer une bouée d'oxygène bienvenue.

La vie d'une association est faite de cycles. Ces 4 années d'autonomie font suite aux 4 ans du projet Quartiers solidaires qui a abouti à la création de cette association. Ce sont majoritairement les mêmes personnes qui ont mené le projet et qui s'investissent actuellement pour le bon fonctionnement de Lutry EnVie. Il devient nécessaire de trouver de nouvelles forces prêtes à s'investir dans cette belle association afin de continuer à la faire vivre. Alors, vous, jeunes ou moins jeunes retraités, n'hésitez pas à donner un peu de votre temps pour ce beau projet.

Alain Amy,

Conseiller municipal en charge des affaires sociales, de la jeunesse, de la culture et des paroisses.



Lutry EnCuisine

Une nouvelle activité participative et éducative a vu le jour.

Huit à dix personnes se retrouvent le temps de la préparation d'un repas sous la conduite du "chef du jour" qui partage sa recette ou son plat favori.



Tout le monde doit mettre la main à la pâte (peler les pommes de terre et déboucher les bouteilles).

Les menus (et les chefs) varient en fonction des saisons.

Une participation de 10.-- est payable sur place. Elle comprend le repas, sans les boissons.

Renseignements: Ronald Forster 076 444 14 11.



Pétanque

On se croirait presque à Marseille...

Tu tires ou tu pointes?

Sortez vos chapeaux de paille, vos panamas et vos marcel's !

Du 21 avril au 27 octobre, chaque mardi après-midi par beau temps, le club de pétanque de La Conversion (derrière le buffet de la gare) vous accueille de 14h à 17h.

Une cotisation de 10.-- par saison est demandée aux membres de Lutry EnVie pour le club de pétanque et la location des terrains.

Une belle occasion de partager le plaisir de jouer à la pétanque avec des amateurs de tout horizon. N'hésitez pas, l'ambiance est assurée !

Pour tout renseignement: Anne-Christine Reinberg, 078 763 66 23.



Les activités de Lutry EnVie



Art-déco

Développer sa créativité en réalisant des objets artistiques et des décorations, au fil des saisons.

Durée: 2h Sessions: 30 Participants: 10



Chronos

Rencontres intergénérationnelles mettant en contact des «anciens» et des enfants. Participation au Prix Chronos créé par Pro Senectute

Durée: 2h Sessions: 10 Participants: 9



Culture

Visites d'expositions et découvertes d'événements dans les musées ou autres lieux dédiés, conférences.

Durée: 1/2 j Sessions: 2 Participants: 50



EnCuisine

Se réunir autour d'une idée de repas présentée par l'un-e d'entre nous. Cuisine participative et éducative.

Nouvelle activité 2026



Environnement

Activités variées: visites de lieux concernant des problématiques environnementales, conférences, films et jardinage au pied des arbres sur le quai de Lutry.

Durée: 2 à 3h Sessions: 9 Participants: 3 à 11



Lecture

Double plaisir: lire et partager ses découvertes. Chacun amène ses livres: romans, livres historiques, biographies, polars et pourquoi pas, poésie!

Durée: 1h30 Fréquence: 10x / année Participants: 5 à 7



Mouvement & bien-être

Marches douces, marches dynamiques, gymnastique douce, yoga sur chaise

Durée: variable Sessions: 42 Participants: 10 à 21

Lutry EnVie

Assemblée générale



An 4 - 2025



L'année 2025 marque notre 4^{ème} année de vie en tant qu'association indépendante. Nous confirmons notre dynamisme en augmentant le nombre nos membres (213 au 31 décembre) et en intensifiant nos activités.

Nos activités traditionnelles ont toujours autant de succès. Elles se diversifient à l'intérieur d'un des secteurs : les marches se transforment en marches douces / marches dynamiques, gymnastique douce et yoga sur chaise pour seniors afin d'offrir des prestations à la portée de toutes les envies ou possibilités.

Parmi les points forts de l'année, nous nous plaisons à relever :

- L'organisation d'un cycle de conférences sur le thème de la fin de vie.
- La tenue d'une cyber-brocante qui a permis de recycler de nombreux appareils électroniques.
- La célébration pour la première fois de la journée des seniors à l'échelle régionale (Pully et Lutry).
- Le renforcement de la collaboration avec la Commune pour des activités sportives et de bien-être (marches et gymnastique).

La fin de l'année a été consacrée au développement important du moyen de communication. Suite à l'annonce de Pro Senectute d'arrêter de mettre à notre disposition le site Resoli.ch pour la communication électronique de notre agenda, il fallait réagir et vite ! Cette nécessité nous a obligés à créer notre propre agenda et, dans la foulée, à concevoir un véritable site pour Lutry EnVie en 2026.

En conclusion, nous réitérons nos remerciements à la Commune qui met gracieusement le local à notre disposition, ainsi que pour des ouvertures en termes de collaboration. Elles ont permis à notre association de participer pour une part au défi auquel était confrontée la Commune pour l'obtention du label « Commune en santé ».



Structure de Lutry EnVie

Le nouvel organigramme de Lutry EnVie à votre gauche ne change rien au fonctionnement participatif et créatif de l'association. Cette disposition graphique se veut simplement plus claire et évolutive.

L'**assemblée générale** (organe suprême de notre association selon nos statuts) a été mise en évidence.

Le **groupe habitants** s'est graphiquement entouré des groupes de gestion (en jaune).

Les **groupes d'activités** (en orange), au nombre de 14 à ce jour, dont certains se sont étoffés (p.ex. Mouvement & bien-être qui regroupe les marches douces, dynamiques, le yoga et la gym).

C'est volontairement que nous ne relierons pas les cases par des traits, car il n'y a aucun niveau hiérarchique.

Finances

L'année 2025 s'est déroulée sous de très bons auspices. Notre association a pu mettre en réserve CHF 3'000.-- destinés à une ou des actions futures.

Dans le détail:

Le compte de résultat présente un total des dépenses de CHF 1'296.84 et un total des recettes de CHF 5'195.00.

Le « bénéfice » se monte à CHF 3'898.16, dont CHF 3'000.-- sont virés à la réserve libre et le solde, soit CHF 898.16, viré à bénéfice reporté qui se monte à CHF 5'162.21 au 31 décembre 2025.

Perspectives 2026 : les dépenses restent très mesurées, le capital et la réserve libre permettent facilement de faire face à des actions spéciales.

Lutry EnVie Bilans 2025 et 2024

	2024	2025	Commentaires comptes 2025
Actifs	19 802.50	23 700.66	<- ceci est le total des actifs
1. Actifs circulants			
Compte BCV	18 961.05	22 616.91	
Caisse	101.00	104.00	
Sacoche caissier	310.50	549.80	
Débiteurs	0.00	0.00	
2. Actifs immobilisés			
Inventaire	429.95	429.95	
Passifs	15 538.45	18 538.45	<-ceci est le total des passifs
1. Court terme			
Créanciers	0.00	0.00	
Passifs transitoires	0.00	0.00	
2. Long terme			
Dettes	0.00	0.00	
3. Capitaux propres			
Capital	15 538.45	15 538.45	
Réserve libre	0.00	3 000.00	
Résultat			
Bénéfice année en cours	821.95	898.16	
Bénéfice années précédentes	3 442.10	4 264.05	

Lutry EnVie Budget 2026 vs comptes 2025 et 2024

		2024	2025	Commentaires comptes 2025	Budget 2026
Revenus		4 792.50	5 195.00	<- ceci est le total de toutes les recettes	4 950.00
Cagnotte (vente créations)		120.00	0.00	<- ce compte est maintenant dans la rubrique Art-Déco-vente	0.00
Cotisations		3 740.00	4 260.00	<- 213 membres à 20.— = 4'260.— !!	4 200.00
Dons		932.50	935.00		750.00
Subvention commune Lutry		0.00	0.00		0.00
Dépenses		3 970.55	1 296.84	<-ceci est le total de toutes les dépenses	4 950.00
0.Décision		0.00	916.30	<- ceci est le total du groupe 0. Décision	900.00
Assemblée générale		0.00	878.70	<- ce compte n'a pas été budgétisé car créé en cours d'année	800.00
Groupe habitants		0.00	37.60	<- idem	100.00
1. Gestion		2 641.95	2 409.54	<- ceci est le total du groupe 1. Gestion	2 450.00
Animation		1 128.00	931.00	<- frais de conférences+coti SDL	1 150.00
Communication		1 026.30	0.00		200.00
Finances		69.95	2.04		100.00
Frais fixes		0.00	493.05	<- assurance RC+choses	500.00
Local		417.70	510.45	<- toner+café+écran	500.00
Membres		0.00	473.00	<- trombinoscope	0.00
2. Activités		1 328.60	-2 029.00	<- ceci est le total du groupe 2. Activités	1 600.00
Art-Déco		380.80	305.85	<- ceci est le « résultat » du groupe Art Déco soit: achats - ventes	500.00
	Achat fournitures	380.80	563.85		500.00
	Vente créations	0.00	-258.00		0.00
Cafés-rencontres		351.60	175.55	<- café	250.00
Chronos		78.90	71.20	<- livres à lire	100.00
Conversation anglaise		0.00	0.00		0.00
Culture		200.00	0.00		200.00
Cybercafé		0.00	-2 765.25	<- ceci est le « résultat » du groupe cybercafé soit: achats - vente	0.00
	Achats	0.00	364.75	<- batteries+claviers+trackpads+chargeurs	0.00
	Vente brocante	0.00	-3 130.00	<- vente	0.00
Entraide		48.20	59.05		200.00
Environnement		269.10	74.60	<- fleurs+guides	300.00
Gym douce		0.00	0.00		0.00
	Dépenses	0.00	0.00		0.00
	Recettes	0.00	0.00		0.00
Jeux de société		0.00	0.00		0.00
Lecture		0.00	0.00		0.00
Marches		0.00	50.00	<- livre	50.00
Midi ensemble au bistrot		0.00	0.00		0.00
Pétanque		0.00	0.00		0.00
Résultat		821.95	3 898.16	<- budget équilibré: 0.00, résultat positif = plus de recettes que de dépenses.	0.00

4 points forts de l'année 2025

Cybercafé - brocante

Le groupe Cybercafé a proposé de récolter d'anciens appareils (ordinateurs, tablettes, téléphones) qui dorment au fond des tiroirs ou sur une armoire. Ce sont plus de 120 objets qui ont été méticuleusement nettoyés et désinfectés (au sens propre comme au figuré). Certains ont reçu une nouvelle batterie ou un chargeur.

Une brocante a été organisée le 15 novembre et ce sont plus de 100 appareils qui ont trouvé une seconde vie. Le groupe Cybercafé continue de récolter d'anciens appareils pour une future brocante. (Contact: Ronald Forster 076 444 14 11)

Animation - cycle de conférences "fin de vie"

Le groupe Animation a organisé un cycle de 4 conférences en lien avec la fin de vie et une avec la santé.

Nous ont été présentés: le dossier électronique du patient (DEP), le testament, le mandat pour cause d'incapacité, les directives anticipées et les dernières volontés.

Pour chaque sujet, des orateurs de prestige ont su captiver la nombreuse assistance et la sensibiliser sur l'importance de ces divers documents et prestations.

Journée des Seniors

Pour répondre à l'appel de l'assemblée des Nations Unies qui a décrété le 1^{er} octobre « Journée internationale des personnes âgées », des initiatives ont été prises au niveau régional pour participer concrètement à cette célébration.

A Pully, le 1^{er} octobre 2025, a eu lieu pour la deuxième fois une grande fête permettant aux différentes associations concernées de se présenter au public.

Autre initiative : le Forum social régional Oron Lavaux nous a sollicités pour participer à une journée du « Vivre ensemble » à Lutry le 4 octobre, afin de mettre en évidence les liens intergénérationnels et interculturels.

Deux occasions d'aller à la rencontre de la population et de parler de Lutry EnVie.

Mouvement & bien-être - collaboration avec la commune

Lutry EnVie a renoué une collaboration avec la commune dans le but d'attirer de nouveaux « jeunes retraités » et de diversifier ses activités dans le domaine Sport et Bien-être.

Aux marches habituelles se sont ajoutés des marches dynamiques et un cours hebdomadaire de gym douce et, dès le début de 2026, un cours de yoga sur chaise pour seniors.

Lutry EnVie entend participer ainsi aux réalisations de la commune pour l'obtention du label « Commune en santé ».

pour l'année 2026 et les chiffres 2025



Cafés-rencontres

Chaque mercredi, en alternance dans le bourg (MPJ) et au local LEV à la Péraulaz 3. Sans inscription.

Durée: 2h Fréquence: 1x / semaine Participants: 20 à 30



Conversation anglaise

Echanges sympathiques autour d'un thé.

Durée: 2h Sessions: 40 Participants: 2 x 6



Cybercafé

Nos animateurs en informatique sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions pratiques.

Durée: 2h Sessions: 10 Participants: 4 à 17



Entraide

A disposition, une liste de bénévoles décidés à vous aider.

Durée: 2h Sessions: 11 Participants: 2 à 6



Jeux de société

Le plaisir de jouer (scrabble, jass...), le plaisir de se retrouver.

Durée: 2h Fréquence: 1x / semaine Participants: 25-32



Midi ensemble au bistrot

Prendre un repas en bonne compagnie dans une ambiance chaleureuse, faire la connaissance de nouvelles personnes.

Durée: 2h Fréquence: 22x / année Participants: 20 à 30



Pétanque

Jouer de fin avril à mi-octobre, le mardi à La Conversion.

Durée: 3h Sessions: 24 Participants: 10

Culture

Le groupe Culture se fait un plaisir de vous emmener découvrir plusieurs fois par année des expositions prestigieuses ou des visites culturelles commentées.

Le 27 avril, de nombreux membres de Lutry EnVie ont visité les locaux du magazine Générations pour y découvrir les coulisses de la rédaction. En dernière page de ce bulletin, vous trouverez une offre d'abonnement à prix réduit (merci à Générations pour ce cadeau !)

Le 1er mai, l'exposition "De Manet à Kelly, l'art de l'empreinte" à la Fondation Pierre Gianadda, commentée par Mme Antoinette de Wolff, nous a révélé les spécificités des techniques gravées, maîtrisées par ces grands artistes. Cette journée a aussi été agrémentée par un joyeux et délicieux repas de midi avant que

chacun(e)
retourne à la
FPG pour
poursuivre la
visite
individuellement.



<- Musée gruérien, Bulle



Environnement

Les objectifs de ce groupe sont les thématiques de la préservation de la nature et de la biodiversité. Il est important que ces thèmes fassent partie de Lutry EnVie. Tout ce que nous pouvons mettre en place sera au bénéfice des prochaines générations.

En 2025, nous avons visité le centre-nature Birdlife à La Sauge, au sud du lac de Neuchâtel. Une guide nous a montré le site et rendus attentifs à une multitude de détails à observer et écouter quand nous nous promenions dans cet environnement.

Lors de l'observation libre, notre patience fut récompensée : nous avons eu la chance d'assister à l'accouplement de martins-pêcheurs.

Une deuxième sortie nous a amenés au jardin botanique de St-Triphon. Un lieu idyllique perché sur la colline éponyme et géré par son créateur M. Aviolat, un nonagénaire alerte et passionné. Il est aidé par des bénévoles pour les travaux d'aménagement et d'entretien. M. Aviolat nous a raconté l'histoire de son jardin botanique et nous a accompagnés durant une partie de la visite.

La troisième escapade nous a permis de découvrir le jardin botanique alpin La Thomasia au Pont-de-Nant. Nous étions guidés par M. Alphonse Perrotet, botaniste et dessinateur, qui nous avait déjà accompagnés en 2024 au jardin botanique de Lausanne, ainsi que par M. François Bonnet, jardinier-botaniste responsable du lieu.

Des moments d'émerveillement ont récompensé les participant-e-s, même si, en ce début septembre, certaines fleurs avaient passé. Sur les recommandations du spécialiste, nous y retournerons en juin prochain !

Comme les années précédentes, nous avons continué à entretenir les deux jardins de poche au pied de marronnier sur le quai Gustave Doret à Lutry. Une équipe de 7 à 8 personnes assurent l'arrosage par tournus durant la belle saison.

Si la biodiversité et l'environnement vous tiennent à cœur et si vous avez envie de participer aux activités du groupe, inscrivez-vous à nos sorties ou aux séances (env. 3 par année) qui se tiennent au local de la Péraulaz, à La Conversion.

Midi ensemble au bistrot

Que vous soyez seul/e ou en duo, plus de repas en « solo ».



Venez nous rejoindre les 2ème et 4ème jeudis du mois de 12h à 14h dans l'un des restaurants de la commune.

La palette des restaurants qui nous accueillent s'est agrandie: le 2ème jeudi en alternance au restaurant du Rivage et au restaurant du Léman, le 4ème jeudi en alternance au café de la Tour à Lutry et à la Terra Rossa, à la Croix.

Ces dîners sont une excellente occasion de faire de nouvelles connaissances et de passer un bon moment dans une ambiance détendue et chaleureuse.

En été, nous profitons du soleil sur les terrasses.

Le prix du repas et des boissons est à la charge du consommateur sous déduction de la participation communale de CHF 3.-- par convive.

L'inscription est obligatoire, au plus tard 48h avant, afin que le restaurateur puisse s'organiser et nous accueillir au mieux.

N'hésitez pas, un coup de fil c'est si facile...

Yoga sur chaise

Je m'appelle Viktoria RA, professeure certifiée en yoga thérapeutique, diplômée de l'université de Swami Vivekananda (Inde, Bangalore).

Originaire d'Ukraine, j'ai dirigé pendant plus de dix ans un centre de bien-être à Kyiv, où j'enseignais aussi des cours de yoga et des pratiques holistiques.

La guerre m'a contrainte à tout laisser derrière moi et à recommencer une nouvelle vie en Suisse, seule avec mes deux jeunes enfants. Être séparée de ma famille est un défi quotidien, mais enseigner le yoga me donne force, stabilité et inspiration.

En Suisse, je développe le projet yoga sur chaise pour seniors avec, pour mission, de soutenir la longévité active et le bien-être. Lors des séances, nous travaillons la mobilité articulaire, le renforcement musculaire, la souplesse et les étirements. J'accorde également une grande importance à la respiration consciente et aux techniques de relaxation. C'est une pratique douce et accessible, adaptée à un large public.

C'est un honneur et une joie pour moi d'enseigner le yoga à Lutry EnVie. Je serai sincèrement heureuse de vous accueillir aux cours un vendredi sur deux à 14h00 à la MPJ.

Cordialement,
Viktoria RA



Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !

- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux avec numéro de juillet/août
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique, podcasts, dossiers thématiques...
- ✓ Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- ✓ Réductions exclusives sur les offres de voyages en Suisse et à l'étranger



Papier & Numérique

**Offre spéciale
Lutry EnVie**

12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-

S'abonner :

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

code promotion : LEV26

generations-plus.ch/club-abo



généralisations
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT

