

L'Avant-poste - Village solidaire Paudex



Aquarelle de Jean-Luc Berger

Brochure des activités

Présentation



Le projet « village solidaire » de Paudex a démarré en janvier 2019 et depuis le début de l'année 2021, il organise la plupart de ses activités dans le local de l'ancienne poste, baptisé « l'Avant-poste », et mis à la disposition par la commune de Paudex pour ses habitant-e-s. Les différentes activités présentées dans cette brochure sont ouvertes à tous-tes et gratuites. L'Avant-poste est un lieu convivial et nous nous ferons un plaisir de vous y accueillir !

Adresse : Route du Simplon 6

Renseignements et contacts

paudexsolidaire@gmail.com

079 256 47 18

Le Groupe habitants



Si vous aimez être impliqués pour votre lieu de vie, avez des idées et ressources pour faire vivre le local ou souhaitez simplement être informés du projet Village Solidaire de Paudex, vous pouvez rejoindre le groupe habitants. C'est un espace ouvert à tous et toutes et où tous les avis comptent. Les rencontres ont lieu le **dernier mercredi de chaque mois** de 9h00 à 10h00.

Lieux : L'Avant-poste

Renseignements et contacts

Christiane Fontannaz au 079 256 47 18
paudexsolidaire@gmail.com

Café du mercredi



N'hésitez pas à faire une pause-café ou thé avec les habitants de Paudex, le mercredi matin entre 9h30 et 11h30. C'est un moment solidaire, convivial où chacune et chacun est le bienvenu.

Lieux : L'Avant-poste

Renseignements et contacts

Anne au 021 728 46 33

paudexsolidaire@gmail.com

Un temps d'insouciance (jeux)



Cette activité a lieu **sur inscription** le lundi entre 14h et 16h au local de l'Avant-poste. L'idée est de s'annoncer auprès de la responsable pour s'assurer d'un nombre suffisant de participants. Le principe est de venir munis de vos jeux de société préférés ou de se laisser surprendre par les jeux amenés par les autres joueur-euse-s ! L'essentiel étant que vous vous amusiez et retrouviez un peu d'insouciance.

Lieux : L'Avant-poste

Renseignements et contacts

Christiane au 079 256 47 18

paudexsolidaire@gmail.com

Plaisir de lire



Apporter, commenter, prêter, partager ses coups de coeur... Découvrir, critiquer, recommander...

Littérature classique, romans, polars, biographies, science-fiction...

Les premiers mercredis du mois, de 17h à 18h, nous présentons en quelques mots les livres que nous avons apportés. Après un tour de table, nous choisissons celui ou ceux que nous voulons emprunter. Nous avons un mois pour les lire et les ramener à la prochaine rencontre.

Lieux : L'Avant-poste

Renseignements et contacts

Christiane au 079 256 47 18 ou

paudexsolidaire@gmail.com

Prix Chronos



Le Prix Chronos est un concours littéraire qui a pour objectif d'encourager l'échange et de favoriser le dialogue intergénérationnel. Toutes les histoires traitent des relations intergénérationnelles et contribuent, avec charme et humour, à améliorer la compréhension entre les enfants et les seniors. Des habitants du Village solidaire de Paudex y participent depuis le début de l'année 2021.

Renseignements et contacts

Christiane au 079 256 47 18 ou
paudexsolidaire@gmail.com

Petite marche



Venez vous balader dans les environs de Paudex le jeudi matin. **Sur inscription.** Merci de vous annoncer auprès de la responsable pour connaître le point de départ. Cette promenade permet de briser la routine, créer des liens et génère un sentiment de bien-être et de détente. Toute personne est reconnue dans sa singularité, Il n'y a aucune rigidité, l'ambiance est amicale.

Renseignements et contacts

Monika au 076 572 35 60

Naïma au 021 312 28 88

Pétanque du jeudi



Pendant la belle saison d'été, nous vous proposons de nous retrouver le jeudi après-midi pour des parties pleines de joie et de convivialité. Tous-tes sont bienvenu-e-s: amateur, débutant n'hésitez pas, lancez-vous !

Merci de vous annoncer auprès de la responsable

Lieu : Campagne Marcel

Renseignements et contacts

Anne au 021 728 46 33

Créativité manuelle



Venez laisser s'exprimer votre créativité lors de nos évènements ponctuels coutures et bricolages. Pour cela, il vous suffit de prendre connaissance du programme des bricolages à notre local et de vous inscrire auprès de Christiane.

Cet atelier s'adresse à tous les niveaux, que vous soyez débutant.e ou bricoleur.euse/couturier.ère chevronné.e.

Lieu : L'Avant-poste

Renseignements et inscriptions

Christiane au 079 256 47 18 ou
paudexsolidaire@gmail.com.

Thérapie communautaire intégrative (TCI)



Cette méthode d'animation de groupe a été mise au point par le Pr. A. Barreto, ethnopsychiatre et est née de son expérience dans une favela du Pirmanbu. Elle se base sur nos ressources collectives pour affronter les difficultés de notre quotidien.

Ce moment est ouvert à toutes et tous et a lieu en général les 2e et 4e jeudis à 16h00. Il est animé par des thérapeutes communautaires formés en TCI.

Lieu : L'Avant-poste

Renseignements et contacts

Catherine Schmidt-Maillet au 079 658 20 74
cat.schmidtmaillet@gmail.com

Table au bistrot



Chaque dernier mercredi du mois, Anne vous propose de partager un repas au Café de Paudex. Cette activité s'organise en collaboration avec l'Action Sociale de Pro Senectute Vaud.

C'est l'occasion de se retrouver pour un moment de partage, de convivialité et de rencontres autour de l'assiette du jour, le café y est même offert !

Lieu : Café de Paudex

Renseignements et contact

(inscription obligatoire)

Anne au 021 728 46 33

Activités ponctuelles



Conférences, apéros plantons, fête de l'été, fenêtré de l'Avent, échanges avec des intervenants autour de thématiques qui nous intéressent... Venez assister et participer à ces rencontres ponctuelles.

Nous sommes également ouverts à toutes vos propositions d'événement ou d'activités, de manière sporadique et spontanée !

Renseignements et contacts

Christiane Fontannaz au 079 256 47 18 0
paudexsolidaire@gmail.com

Nos partenaires



alzheimer



Confédération
Suisse
1848

Association

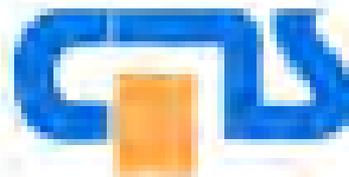
PROXY



Service au volontariat,
Société de gérontologie
Pôle-Projet



Service d'aide aux
Pôle-Projet, Service de Centre



AIDE ET SOIN
À DOMICILE



Association d'entraide familiale
de Pôle-Projet, Suisse

Le Club des Aînés
de Pôle-Projet

Actualisée le 4 octobre 2023