



Répertoire de prestations proposées aux seniors

Informations recueillies et indexées par

Brigitte Gendroz, Groupe habitants du Quartier solidaire, Le Kaléidoscope de Pully Sud,
brigendroz@bluewin.ch

Printemps 2019



Alzheimer Vaud

Camille Mermoud, responsable pour la région de Pully, Alzheimer Vaud, Rue Beau-Séjour 29, 1003 Lausanne, tél. 021 324 50 40, lundi à vendredi 9:00–12:00 et 13:30 à 17:00, secretariat@alzheimer-vaud.ch, <https://alzheimer-vaud.ch/>

L'association intervient auprès de toutes les personnes ayant des troubles de mémoire. Aucun diagnostic médical n'est nécessaire pour faire appel à elle. Dans un premier temps, une infirmière rend visite à la personne concernée et procède à une évaluation des besoins. Cette évaluation est gratuite.

Par la suite, des «Alzhami Pro» peuvent intervenir, dans l'optique d'un maintien des acquis, et également afin de décharger les proches aidants. Il peut s'agir d'offrir de l'aide pour la préparation des repas, pour les soins d'hygiène, les questions de rangements, les sorties (p.ex. faire le marché) etc. Les personnes qui interviennent sont au minimum aides-soignantes et ont toutes une formation en psychogériatrie. Elles peuvent intervenir jusqu'à 8 h par semaine. Ces interventions sont prises en charge par les prestations complémentaires à l'AVS; sinon, elles sont facturées CHF 22.–/h (des solutions sont toujours envisageables pour les plus petits budgets).

Suite à l'évaluation initiale, les personnes peuvent aussi être redirigées, par exemple vers Proxy ou le CMS.



Association du cinéma CityClub Pully (CityClub)

Ciné-seniors: Cinéma CityClub, Avenue de Lavaux 36, 1009 Pully, tél. 021 711 31 91, info@cityclubpully.ch, Laura Grandjean, laura@cityclubpully.ch, www.cityclubpully.ch

Un vendredi par mois, le Cinéma CityClub accueille une projection ciné-seniors l'après-midi, à 14:30, en collaboration avec l'association Pro Senectute Vaud. Pas d'entracte ni de publicité. Discussion et collation après le film. Tarif unique CHF 10.–, collation comprise.

Programme: www.cityclubpully.ch/pour-tous-les-ages/



Association d'entraide familiale de Pully, Paudex, Belmont

Association d'entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont (AEFPPB)

Maryline Belet, présidente, 1009 Pully, tél. 077 439 00 34, www.aef-ppb.ch

Bénéficiaires: familles membres (cotisation annuelle CHF 20.–).

- Accueil d'enfants, aides, soutien et renseignements aux familles.
- Atelier tricot-thé (Catherine Vuitel, tél. 079 714 63 93)
- Yoga (yoga@aef-ppb.ch)
- Aide à la déclaration d'impôt (impot@aef-ppb.ch)
- Braderie de printemps à la Salle communale de Paudex
- Braderie d'automne à la Grande Salle de la Maison Pulliérane (braderie@aef-ppb.ch).



Association pour les intérêts et le développement de Pully Nord (AIDPN)

Lena Lio, présidente, Case postale 9, 1009 Pully, tél. 079 894 99 09, association@pullynord-rosiaz.ch, www.pullynord-rosiaz.ch

L'Association a pour but principal la défense des intérêts généraux des habitants et de ses quartiers ainsi que le développement d'activités. Elle vise et contribue dans la mesure de ses moyens au dynamisme et à la qualité de vie du quartier de Pully Nord. Elle agit parfois en tant qu'intermédiaire entre les habitants du quartier, les autorités communales ou d'autres organisations.

L'Association vise par ailleurs à animer le quartier – elle associe également les commerçants à ses activités – en organisant quelques événements tout au long de l'année:

- Fêtes de Noël des familles
- Vide-greniers en septembre autour de la place de Chantemerle à Pully Nord
- Fêtes de quartier telles que la fête d'Halloween,
- Le Carillon de Chantemerle sur l'esplanade de Chantemerle, etc.



Association pour la sauvegarde du hameau du port de Pully et de ses abords (ASHPA)

Brigitte Guerlais, Avenue des Désertes 17, 1009 Pully, tél. 021 728 27 06, info@ashpa.ch, www.ashpa.ch

L'ASHPA est une association réunissant les habitants des quartiers du port de Pully et ceux qui s'y sentent attachés. Elle a vu le jour en 1988 lorsqu'un projet immobilier situé dans le périmètre du port menaçait gravement le développement harmonieux de cette partie de Pully qui jouit d'une qualité de vie exceptionnelle au profit de tous les Pulliérans. L'ASHPA, nouvellement constituée, s'y est fermement opposé et a assisté avec soulagement à son abandon.

Afin de créer et de maintenir des liens de convivialité entre les habitants du port, elle organise une fois par année une Fête de la Fontaine à laquelle tous les membres de l'association et leurs amis, qui ne vivent pas forcément au bord du lac, de même que les personnes des alentours, sensibles à notre action et à la chaleureuse ambiance de nos fêtes, sont invités.

Fête de la Fontaine sur l'esplanade du port: fin juin.

Balades paysagères de l'Est lausannois

www.est-lausannois.ch/wp-content/uploads/Newsletter-Decembre-2016.pdf



Boîtes d'échange entre voisins

Emplacements:

- Boulevard de la Forêt
- Avenue des Roses
- Chemin de Mallieu
- Avenue des Collèges
- Rue du Centre
- Avenue des Cerisiers
- Chemin de Semais
- Carrefour Liaudoz-Vuachère

CARITAS Vaud

Accompagner ... la vie (ALV)

Quentin Nussbaumer, coordinateur cantonal du programme, tél. 079 681 85 99, quentin.nussbaumer@caritas-vaud.ch, renseignements généraux, tél. 021 317 59 80, www.caritas-vaud.ch/nos-prestations/mentorat-et-accompagnement-benevole/accompagner-la-vie

Caritas Vaud offre une présence bénévole auprès de personnes gravement malades et/ou en fin de vie, et apporte un soutien aux proches à domicile.

La prestation Accompagner ... la Vie (ALV) est offerte dans tout le canton et permet, chaque jour de l'année, l'accompagnement de personnes en fin de vie, malades ou en situation d'isolement social, par des bénévoles formés durant 8 jours par Palliative Vaud. Il leur est également proposé de suivre des formations continues. Le but de cette démarche axée sur le soutien, la présence et la disponibilité, est aussi d'apporter une certaine relève aux proches aidants.

Les bénévoles d'ALV, répartis en 6 groupes locaux dont la Riviera, interviennent sans discrimination de lieux (domicile, EMS, hôpitaux...), selon leur disponibilité, et ce gratuitement. Les demandes sont fortement variées bien qu'elles concernent majoritairement la thématique du vieillissement, et émanent souvent de personnel soignant ou des familles. Plus rarement, la demande provient des bénéficiaires eux-mêmes.

Autres prestations:

- Carte culture: Toute personne au bénéfice d'un subside LaMAL peut demander une carte culture valable annuellement et renouvelable automatiquement. Cette carte permet à ses usagers de bénéficier de rabais de 30 à 50% sur des offres proposées par 160 prestataires culturels du canton. Cette carte donne également accès aux épiceries Caritas. Deux restaurants lausannois offrent jusqu'à 75% de réduction sur leur menu.

- Tout compte fait: Programme d'accompagnement bénévole pour «remettre à niveau» un budget, une administration ménagère ou autre, par exemple après un veuvage.

Cartes CFF journalières

Les cartes journalières CFF, «Commune» réservées aux habitants de Pully, permettent de voyager durant une journée sur la plupart des lignes de train, de bus et de bateau. Prix CHF 40.00.

Le nombre de cartes est limité à quatre par jour pour l'ensemble de la population. Il est possible d'acheter ces cartes 2 mois à l'avance. Elles sont en vente au poste de police:

Rue de la Poste 9, Case Postale, 1009 Pully, tél. +41 21 721 33 11, info@police-el.ch.

Ouvert 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

Cartes CGN journalières «Commune Riveraine»

Carte journalière CGN 1ère classe à un tarif promotionnel pour les habitants de la commune.

Plein tarif à **CHF 45.00 au lieu de CHF 90.00**

½ tarif à **CHF 22.50 au lieu de CHF 45.00** (pour les enfant de 6 à 16 ans et les détenteurs d'abonnement ½ tarif)

Renseignements et vente auprès du Greffe municipal:

Avenue du Prieuré 2, Case postale 63.1009 Pully. Tél. 021 721 31 11, greffe@pully.ch

Horaire: lundi à jeudi: 07:30–11:30 et 13:30–16:30, vendredi: 07:30–11:30 et 13:30–16:00



Cartons du cœur et Midis du cœur de Pully, Paudex, Belmont

Marie-Christine Charles, Avenue des Collèges 52 A, 1009 Pully, www.cartonsducoeur.com

Bénéficiaires: familles en difficulté, familles monoparentales, personnes âgées, demandeurs d'emploi, etc. sur les territoires des communes de Pully, Paudex, Belmont, Chailly-sur-Lausanne et Lutry.

Aides pour personnes défavorisées, isolées ou malades, désirant partager un moment de convivialité.

Distribution de cartons de nourriture, organisation de repas communautaires à Pully, Chailly-sur-Lausanne et Belmont. Des repas sont servis tous les premiers et derniers vendredis du mois (CHF 2.– ou plus à volonté), 11:45–12:45, Salle paroissiale de l'Eglise St-Maurice, Avenue des Collèges 29, 1009 Pully.



Centre d'accueil temporaire (CAT)

Magali Wolfensberger, tél. 021 721 18 55, CAT du Pré de la Tour, EMS, Place Neuve 3, Case postale 190, 1009 Pully, tél. 021 721 18 11, lundi à vendredi 08:00–12:15 et 13:30–17:30, www.pre-pariset.ch

Bénéficiaires: toute personne ayant besoin d'être prise en charge certains jours pour bénéficier des repas, d'une vie sociale et récréative, personnes âgées, fragilisées par la vieillesse, en perte d'autonomie, souffrant de solitude, dont les proches aidants sont épuisés.

Objectifs: retrouver ou maintenir son autonomie, retrouver une vie sociale, améliorer la qualité de vie, soulager les proches aidants, afin de prolonger le maintien à domicile, participer à des activités socio-culturelles, bénéficier de soins et de prestations spécifiques, partager des repas équilibrés.

Accueil des personnes bénéficiaires pour une ou plusieurs journées par semaine. CHF 25.– par jour. Possibilité de profiter du service de transports à travers tout le district de Lavaux.



Centre médico-social (CMS) de Pully, Paudex, Belmont

Avenue de Lavaux 63, 1009 Pully, lundi à vendredi 08:00–12:00 et 13:30–17:00, tél. 021 721 24 44, pully.cms@avasad.ch, www.avasad.ch

Bénéficiaires: toute personne domiciliée à Pully, Paudex et Belmont ayant besoin de soins et d'aide à domicile, pour raison de maladie ou de difficultés passagères.

Objectifs: maintenir et renforcer l'autonomie et l'indépendance de la personne, en partenariat avec son entourage; favoriser le maintien à domicile de personnes de tout âge atteintes dans leur santé et soutien à leurs proches.

Soins infirmiers, soins d'hygiène et de confort, ergothérapie, conseils nutritionnels, aide à la vie quotidienne, aide au ménage, livraison de repas, conseil et prévention sur la sécurité à domicile, conseil social.



Chœur de dames de Pully

Brigitte Gigandet, présidente, Chemin des Plateires 25, 1009 Pully, tél. 021 729 82 13, brigitte.gigandet@romandie.com, choeurdedames.blogspot.ch

Répétitions tous les jeudis 19:00–21:00, salle de musique du Collège Arnold Reymond, sauf vacances scolaires.

Concerts annuels en mars à la Maison Pulliérane, en novembre à l'EMS Pré de la Tour et à l'Eglise du Prieuré.

Nouvelles chanteuses bienvenues.

Club des aînés de Pully-Paudex

Albert Duperez, président, Avenue Reymondin 25, 1009 Pully, tél. 021 728 68 04

Bénéficiaires: aînés de Pully-Paudex.

Organisation de rencontres récréatives, spirituelles, culturelles et d'activités diverses.

Activités de groupe (gymnastique féminine, jass, bridge). Dîner de Noël début décembre.

4 groupes autonomes composent le Club:

- Groupe de tous les membres du club: film, conférence, animation, suivi d'une collation le 3^e mardi du mois à 14:30 à la Maison Pulliérane. Organise également une sortie en bateau, une course en car et la fête de Noël.
- Groupe des Seniors en mouvement, société de gymnastique, Pully-Paudex (Voir plus loin).
- Groupe de dessin-peinture: tous les mardis à la Salle paroissiale de Chantemerle. Walter Steffen, tél. 021 389 59 27.
- Groupe d'hommes: occasionnellement visites techniques d'usines ou autres. Freddy Steinmann.



Connaissance 3, l'université des seniors

Secrétariat: Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, lundi à vendredi 08:45–12:00, tél. 021 311 46 87
info@connaissance3.ch, wp.unil.ch/connaissance3

Passerelle entre le savoir universitaire et la société, Connaissance 3 a pour ambition de donner au grand public une information et une formation de qualité, mises à la portée de chacun, et des clés pour répondre à cette interrogation quasi existentielle «Mais où va le monde!?».

Conférences, cours, séminaires et ateliers, visites culturelles. Recrutement de bénévoles pour l'organisation et la programmation des activités.



Courts-séjours (CS)

Toute personne dépendante, momentanément affaiblie, domiciliée dans le canton de Vaud, a droit à un court-séjour temporaire effectué en établissement médico-social vaudois reconnu d'intérêt public. Ce séjour aboutit toujours à un retour à domicile.

www.vd.ch/court-sejour



Défibrillateurs

La Ville de Pully est équipée de défibrillateurs semi-automatiques, accessibles au public. Ce sont des appareils portatifs, qui, une fois sortis de leur coffret, peuvent être déplacés auprès de la personne en difficulté. Ils guident le sauveteur par la voix en évaluant en temps réel, le massage cardiaque et en précisant si le choc électrique est conseillé.

Emplacements:

- Quai Milliquet, terminus du bus tl 47 Pully Port, mur ouest de l'abribus
- Damataire 13, façade extérieure

- Maison Pulliérane, façade extérieure à côté de l'entrée principale
 - Place de la Gare, à côté du Postomat
 - Centre commercial Migros, sortie des caisses, à côté de l'ascenseur
 - Salle omnisport du collège Arnold Reymond, façade extérieure
 - Terrain de football de Rochettaz, extérieur des vestiaires
 - Club House du tennis de Rochettaz, à l'intérieur
 - Place de Chantemerle, près de l'entrée du collège
-



Ensemble Cuadrinio

Marie-Claire Tafelmacher, présidente, tél. 021 728 65 71, contact@cuadrinio.ch, www.cuadrinio.ch

Ancien chœur mixte du Carillon de Pully, fondé en automne 1982 à l'occasion de la première Heure musicale de Pully, qui se déroule sur l'esplanade de Chantemerle, à Pully-Rosiaz. Depuis août 2010, la direction du chœur est assurée par Olivier Hartmann. Devenu Ensemble Cuadrinio à l'automne 2015, le chœur se spécialise désormais dans les répertoires des XVII^e et XVIII^e siècles.

Répétitions tous les mercredis 20:00–22:00. Collège Arnold Reymond (septembre à juin).
Un concert, avec solistes et orchestre, par année.

Nouveaux choristes bienvenus.



Entraide seniors pulliérans (ESP)

Après 15 ans d'engagement, l'Entraide seniors pulliérans cesse ses activités à la fin de l'année 2018.



Estivales de Pully

Association des Estivales) de Pully, C/O Gawah, Chemin des Bluets 3, 1009 Pully. www.lesestivales-pully.ch, contact@lesestivales-pully.ch.

Depuis 2016, l'Association des Estivales organise pendant trois jours au port de Pully, le bal des pompiers et la fête nationale du 1^{er} août, avec concerts, stands de nourriture et animations.

Programme <http://lesestivales-pully.ch/programme/>



Exploration du monde

Théâtre de l'Octogone, Avenue de Lavaux 41, 1009 Pully, www.explorationdumonde.ch

5 films conférences d'octobre à mars, lundi à 19:00, tarif réduit AVS.

Forum social régional (FSR)

Pasteur Fausto Berto, Place du Temple 3, 1095 Lutry, tél. 079 375 95 41, fausto.berto@eerv.ch

Le FSR) est une plateforme d'échange entre les services et associations actifs dans la région du Lavaux. Elle leurs permet de mieux se connaître et d'échanger des informations. L'objectif est de créer un réflexe interservices.



Intergen Digital, rencontres intergénérationnelles numériques

Pascal Kotté: tél. 079 309 28 86, pascal.kotte@clouddready.ch, Salle des Liaudes, Chemin du Liaudoz 51 (rez inférieur), 1009 Pully, entrée libre de 10:00 à 17:00, www.intergen.ch

Journées libres d'entraides numériques intergénérationnelles et mensuelles le 2^e samedi du mois, sous forme de brunch canadien. Accès libre, ouvert à tous de 7 à 107 ans. Venir avec les équipements informatiques et les soucis numériques.



Logements protégés (LP)

Les logements protégés permettent de vivre chez soi plus longtemps, dans de meilleures conditions et dans un environnement sécurisant et socialement stimulant.

www.vd.ch/logements-proteges



La Mosaïque de Pully Nord (MPN)

Ingrid Froidevaux, Chemin de Fontanettaz 19, 1009 Pully, tél. 079 347 43 18, www.quartiers-solidaires.ch/vaud/mosaïque-pully-nord-28.html

La Mosaïque de Pully Nord est une association de seniors à but non lucratif, indépendante sur les plans politique et confessionnel, ouverte à toute personne et institution qui soutiennent ses buts:

- créer des liens entre habitants du quartier,
- fournir un espace de réflexion et d'échanges,
- améliorer la vie des aînés du quartier de Pully Nord,
- favoriser l'esprit d'ouverture, de convivialité et de bienveillance,

- proposer des activités: promenades, stretching, taï chi, conversations en langues étrangères, repas conviviaux, accueil café, pétanque, groupe de lecture, causeries et films, excursions et visites, fête de la Cour, soupe à la courge de Halloween (en collaboration avec l'AIDPN) et crêpes de la Chandeleur (en collaboration avec l'AIDPN).

Elle édite la feuille de liaison bimestrielle "L'Écho du Riolet," distribuée gracieusement par La Direction de la jeunesse et des affaires sociales de la ville de Pully (DJAS).

Renseignements et inscriptions: La Mosaïque de Pully Nord, Chemin des Graminées 11, 1009 Pully, mosaïque@hispeed.ch



Mouvement des aînés Vaud (MdA)

Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61, réception téléphonique du lundi au vendredi: 09:00–11:30 et 14:00–16:00, locaux ouverts du lundi au vendredi: 08:00–12:00 et 13:30–17:00, secretariat@mda-vaud.ch, www.mda-vaud.ch

Les activités régulières

ont lieu une fois par semaine. Souvent animées par un bénévole, elles sont l'occasion pour un groupe de se retrouver dans une ambiance conviviale autour d'un intérêt commun: sortie de marche ou à vélo, visites, jeux (échecs, bridge, scrabble, ...), petits déjeuners, activité de bien-être (yoga, danse, gym Âge d'or, ...). Ces activités sont proposées à un prix modeste.

Les activités ponctuelles

sont présentées régulièrement dans le bulletin «Avanti»: elles permettent un moment de découverte (visite d'entreprise, excursion en minibus, ...), de formation (informatique, cuisine, homéopathie, ...).

L'Ecole des Grands-Parents était précédemment une association indépendante. Elle fait dorénavant partie du MDA et organise entre autres des "cafés" autour d'un thème. Ces cafés sont annoncés dans le bulletin «Avanti».

Piscines

Piscine de Pully-plage

Chemin des Bains 4, 1009 Pully, tél. 021 728 33 20, mai et dès mi-août 09:00–19:30, juin à mi-août 09:00–20:30, www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/pully-plage

Piscine couverte chauffée

Extension du Collège principal, Avenue C.-F. Ramuz, 1009 Pully, tél. 021 721 36 69, lundi 12:00–13:30 réservé aux aînés, septembre à avril, www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/piscine-couverte-chauffee



Plan canicule

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés.

Soyons solidaires et prêtons-leur attention, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants.

Conseils en cas de grandes chaleurs: www.vd.ch/canicule



Police Est lausannoise

Poste de police ouvert 24h sur 24, 7 jours sur 7

Rue de la Poste 9, Case postale 365, 1009 Pully, tél: 021 721 33 11, info@police-el.ch, www.police-el.ch

Numéros d'urgence:	Police	117	
	Urgence santé, ambulance	144	
	Feu, pompiers	118	
	Intoxications	145	http://toxinfo.ch
	Rega, sauvetage aérien	1414	www.rega.ch
	Médecin, pharmacie	0848 133 133	



Présence et solidarités

Echelon régional Lavaux

Pasteur Fausto Berto, Place du Temple 3, 1095 Lutry, tél. 079 375 95 41, fausto.berato@eerv.ch

Bénéficiaires: personnes ou groupes nécessitant une écoute, de l'aide, un accompagnement (isolés, endeuillés, malades, personnes dépendantes, chômeurs, requérants d'asile).

Objectifs: accompagner des personnes touchées par des précarités ou traversant une période de crise, pour leur offrir un suivi, une écoute et un soutien spirituel professionnels, favoriser leur insertion sociale ou communautaire.

Forum social régional, animation de groupe de paroles, groupe de bénévoles, relation d'aide, présence en réseau avec d'autres services, collaboration avec les paroisses (région de Lavaux).



Promotion Pully Paudex Belmont-sur-Lausanne (PPPB)

Alain Mouter, président, Case postale 378, 1009 Pully, tél. 021 711 07 79, 079 689 11 65, pppb@pully.ch, www.pully.ch/fr/actualites-infos/promo-pully-paudex-belmont/introduction

Liste des sociétés locales, culturelles, artistiques, sportives et de loisirs: www.pully.ch > Découvrir Pully > Sociétés locales, <https://www.pully.ch/media/1040824/societes-locales.pdf>

Pro Senectute Vaud (PSVD)

Action sociale régionale (ASR)

Mathilde Lebrun, animatrice régionale, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tel. 021 646 17 21, mathilde.lebrun@vd.prosenectute.ch, www.vd.prosenectute.ch

Objectifs: promotion, information et orientation sur les différents services proposés par Pro Senectute Vaud. Développement du bénévolat de proximité (formation, charte de collaboration, rencontre entre bénévoles). Différentes prestations sont présentes à Pully:

- **Table d'hôtes:** un-e bénévole reçoit jusqu'à 9 personnes pour un repas convivial et équilibré. CHF 15.–, entrée-plat-dessert-boissons.
- **Table au bistrot:** un-e bénévole accompagne un groupe de seniors au restaurant. Le bénévole est présent pour faire le lien entre les participants et gérer les réservations avec le restaurant.
- **Ciné-seniors:** une séance à CHF 10.– collation comprise, chaque premier vendredi du mois au CityClub de Pully, à 14:30.
- **Thé dansant:** un jeudi par mois à la maison Pulliérane de Pully, à 14:30
- **Info-seniors**, etc.

D'autres prestations peuvent se développer en fonction des besoins (conférence par exemple).

Consultation sociale

Lavaux-Oron / Riviera / Epalinges, tél. 021 557 83 97, Ferihan Muratovic, ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch, Alexandra Oppliger, alexandra.oppliger@vd.prosenectute.ch
Bureau régional de Lutry, Administration communale, Le Château, 1095 Lutry, tél. 021 557 83 97

La consultation sociale de Pro Senectute Vaud permet à des personnes dès 60 ans ainsi qu'à leurs proches d'obtenir des conseils, des informations, un soutien administratif ou individuel en cas de difficultés personnelles.

Point Info-Seniors

Carol de Kinkelin, tél. 021 641 70 70, lundi, mardi, jeudi 09:00–12:00 et 13:30–16:00 (ou sur rendez-vous), Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, info seniors@vd.prosenectute.ch.

Le Point Info-Seniors est à la disposition des seniors et de leurs proches, pour toute question en lien avec la retraite, il oriente les visiteurs vers les services adéquats.

Travail social communautaire (TSC)

Antoine Favrod, animateur de proximité, tel. 079 504 11 24, antoine.favrod@vd.prosenectute.ch, www.quartiers-solidaires.ch

L'Unité TSC est active dans le cadre du projet Quartier Solidaire Pully Sud.



Pro-xy

Anita Daout, coordinatrice régionale Antenne de Lavaux-Oron, adaout@pro-xy.ch. Maison de paroisse et des jeunes, Place du Temple 3, 1095 Lutry, tél. 079 590 61 30, lundi à vendredi, www.pro-xy.ch

Bénéficiaires: toute personne dépendante ou en perte d'autonomie ayant besoin d'une présence à domicile pour un moment de discussions, de jeux ou de lecture, ou d'un accompagnement pour une sortie.

Par la reconnaissance et la valorisation du rôle de proche aidant, Pro-xy offre un service de présence à domicile de manière à libérer l'entourage aidant (conjoint, fille ou fils, voisin, etc.). Pro-xy intervient aussi auprès de personnes souffrant de solitude, dans un esprit de solidarité.

Aide apportée par les équipiers. CHF 22.–/h la journée et CHF 38.–/h pour les veilles la nuit.
Nouveaux équipiers bienvenus pour les bénéficiaires de Pully.



Pully Passion

Association des commerçants, artisans et entreprises de Pully

Nadia Privet, présidente, privet.nadia@gmail.com, pullypassion@gmail.com, www.pullypassion.ch

Objectifs: répondre aux besoins professionnels, économiques et sociaux de ses quelque 50 membres par le biais d'un réseau qui favorise les liens avec les autorités communales et d'outils pour le développement des commerces et des entreprises.

Organisation de manifestations et d'événements afin de contribuer à la dynamique de la ville de Pully, tant pour ses habitants que pour ses petites, moyennes et grandes entreprises.

Fêtes de Noël, Petite Fête de la Grand-Rue.

Qi gong

Jean-Claude Simonet, Centre de santé, Rue Beau-Séjour 28, Lausanne, tél. 079 456 92 13, jeanclaudesimonet@bluewin.ch, www.jeanclaudesimonet.ch/accueil/qi-gong-cours-sante-a-pully

Gymnastique traditionnelle chinoise de santé et de longévité. La pratique régulière du qi gong est destinée à renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps et à optimiser les fonctions de l'organisme, dans le but d'entretenir la santé et de promouvoir la longévité.

Lieu des cours: Salle paroissiale de Chamblandes, Avenue C.-F. Ramuz 65, 1009 Pully.



Quartier solidaire Pully Sud

Céline Beetschen, Ville de Pully, tél. 021 721 31 65

Antoine Favrod, Animateur de proximité, Pro Senectute Vaud, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 079 504 11 24, www.quartiers-solidaires.ch

Le but du quartier solidaire est de créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux afin d'améliorer l'intégration et la qualité de vie des personnes âgées. Sa particularité réside dans la participation des citoyens et institutions concernés par la démarche. Ces derniers sont organisés en deux groupes:

Le groupe habitants

réunit tous les seniors de Pully Sud qui souhaitent participer à la coordination de son développement. Il organise des groupes de réflexion ainsi que diverses activités. Il se réunit tous les 15 jours environ et reste ouvert à toute personne intéressée.

Le groupe ressources

réunit les représentants politiques, associatifs et institutionnels intéressés par la démarche. Il a pour but de mettre à disposition les ressources de ses membres au service du projet. Pour Pully Sud, une quinzaine d'associations et services actifs pour les seniors en font partie.

«Le Kaléidoscope de Pully Sud» est le nom donné à ce quartier solidaire, dont l'autonomie est prévue pour février 2020.

Resoli

La plateforme internet Resoli permet d'accéder en tous temps aux informations concernant les activités organisées par le quartier solidaire. Son accès est gratuit et sécurisé.

Pour s'inscrire: www.resoli.ch



Senior Lab

Institut et Haute Ecole de la Santé La Source

Avenue Alexandre-Vinet 30, 1004 Lausanne, tél. 024 557 75 96, contact par formulaire sur le site www.senior-lab.ch

Senior Lab est une plateforme d'échanges entre seniors, entreprises et recherche académique dans le Canton de Vaud. Il s'agit d'une structure interdisciplinaire d'innovation, de recherche appliquée et de développement, dédiée aux questions de qualité de vie des seniors.

Senior Lab fonctionne selon les principes d'un living lab, (méthodologie où citoyens, habitants, usagers sont considérés comme des acteurs clés des processus de recherche et d'innovation), c'est-à-dire qu'il s'appuie sur une communauté constituée d'individus, d'acteurs publics, d'associations, de Hautes écoles et d'entreprises pour proposer et tester des solutions innovantes.

Il est possible de participer et collaborer aux actions et aux ateliers, de proposer des problématiques ou des partenariats, et de rencontrer l'équipe.

Seniors en mouvement, société de gymnastique, Pully-Paudex

Maria Muller, présidente, tél. 021 729 14 13 – Antoinette Chappuis, tél. 021 729 80 11, an_chappuis@bluewin.ch

3 groupes pour environ 50 membres actifs:

- Mardi 09:00–10:00, salle de rythmique du collège principal de Pully
- Mercredi 14:00–15:00 (60 ans et plus), salle de gym Jules Loth à Pully
- Jeudi 09:00–10:00, salle de rythmique du collège principal de Pully (pendant les travaux à Paudex)

Pendant la pause estivale (juillet–août): jeudi 09:30–10:30 à Vidy.

Renforcement, stretching, coordination, cardio et équilibre pour maintenir une bonne mobilité, prévenir les chutes et prendre conscience de l'importance de la respiration.



Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry (SBP)

Brigitte Pahud, Chemin du Coteau 12, 1009 Pully, tél. 021 728 12 13, lundi, mercredi, vendredi 09:00–11:00. Les rendez-vous doivent être pris 48 heures à l'avance.

Bénéficiaires: toute personne habitant dans l'une de ces quatre communes.

Objectifs: conduire les personnes âgées, des adultes ou des enfants, fragilisés ou momentanément à mobilité réduite, chez le médecin, le dentiste, le physio, la pédicure, le coiffeur, les hôpitaux ou pour les courses, etc. Contacts humains avec des personnes seules ou déstabilisées.

Chauffeurs bénévoles. Défraiement de CHF 7.– par transport (+ évent. frais de stationnement), CHF 0,80/km hors de Pully, Paudex, Belmont ou Lutry, payables directement au chauffeur.

Le service bénévole répond à des demandes des EMS, des CMS et de la Ligue du Cancer.

Nouveaux bénévoles bienvenus.



Société St-Vincent de Paul, service d'entraide

Paroisse catholique St-Maurice, Avenue des Collèges 29, 1009 Pully, tél. 021 728 15 57, paroisse.pully@cath.vd.ch

Bénéficiaires: familles monoparentales ou en procédure de divorce, familles en difficultés et personnes seules ayant besoin d'une aide morale et si nécessaire financière.

Objectifs: accompagner les personnes face à leurs difficultés sans distinction de religion.

Accompagnement par le groupe des auxiliaires de l'Eucharistie, qui apporte la communion à domicile et entoure les personnes âgées et malades.



SoundSound Festival (SSF)

Ce nouvel événement musical, ouvert à toutes les générations, est créé pour la première fois fin juin 2017 dans le but de mettre en résonance des artistes, des concepteurs et des producteurs venus d'horizons les plus divers avec les surprenants espaces trop méconnus du centre de Pully: la Maison Pulliérane et l'Esplanade du Prieuré, couverte pour l'occasion, et leurs alentours. L'Église du Prieuré et le Musée d'Art de Pully seront également mis à contribution dans le cadre du festival.

Tous les espaces du festival ont des accès de plain-pied et sont donc accessibles aux personnes à mobilité réduite, mis à part le concert-enquête «Le Mystère Niccolò Paganini» qui nécessite une mobilité totale.

Programme et prélocation: www.soundsound.ch



Union de bienfaisance de Pully-Paudex (UBP)

Pasteur David Freymond, président, Avenue du Prieuré 2 C, 1009 Pully, tél. 021 331 56 73, david.freymond@eerv.ch

Bénéficiaires: personnes dans le besoin et habitant à Pully-Paudex.

Conseil, aide financière ponctuelle.

Activité sociale en collaboration avec la paroisse réformée de Pully-Paudex.

Vide-greniers

- Vide-greniers fin juin, Place Obernai, Direction des travaux et des services industriels, Chemin de la Damataire 13, Case postale 63, 1009 Pully, tél. 021 721 32 40, dtsi@pully.ch
- Vide-greniers en septembre, Place Chantemerle, www.pullynord-rosiaz.ch/manifestations/manifestations.htm



Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique (DJAS)

Jean-Marc Chevallaz, Conseiller municipal, Avenue du Prieuré 1, Case postale 63, 1009 Pully, tél. 021 721 31 65, affaires.sociales@pully.ch, <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/vie-privee/seniors/accueil/> propose des prestations sociales qui relèvent du domaine de l'intégration au sens large du terme. Elle déploie ses activités autour des pôles d'aides individuelles, de l'accueil de la petite enfance ainsi que des prestations liées à la jeunesse.

Un poste d'animation socioculturelle a été créé à l'automne 2017 au sein de la DJAS, afin de développer des liens avec les partenaires et de renforcer l'échange d'information entre ces derniers. Ce poste vise à structurer les activités existantes à Pully ainsi que renforcer la visibilité de l'offre à l'attention des Pulliérans.

Les prestations suivantes concernent notamment les personnes seniors:

- Aide communale directe
- Aide complémentaire (bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI)
- Mesure sociale d'accompagnement liée aux déchets (sacs poubelles, collecte de déchets)
- Subside aux transports publics (bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI)
- Transport pour les personnes à mobilité réduite (pour des courses de loisir)
- Logements communaux (dont certains adaptés ou à caractère social).

Parallèlement aux aides individuelles, la DJAS développe également des projets communautaires, par le biais des «quartiers solidaires».



Week-end musical de Pully (WEMP)

Association Applause

Chemin du Frêne 9, 1004 Lausanne, piano.pully@gmail.com, www.wempully.ch

L'Association APPLAUSE gère le Week-End Musical de Pully, qui a lieu début mai dans divers lieux de Pully.

En plus des quatre membres fondateurs de l'Association, une équipe d'une quinzaine de bénévoles, essentiellement composée de jeunes musiciens amateurs, assure l'organisation de ces trois jours de concerts et événements musicaux variés – en entrée libre – pour:

- Promouvoir les jeunes talents locaux reconnus ou à révéler
- Valoriser le travail de formation musicale de la région
- Favoriser la rencontre de musiciens professionnels et de jeunes en formation

Créé en 2013, le Week-End Musical de Pully est un festival de musique classique. Depuis la première édition, le comité d'organisation suit une ligne directrice axée autour des jeunes interprètes et leurs professeurs. Le festival veut offrir la possibilité aux élèves musiciens de la région de jouer...

Entrée libre, pas de réservation.

Accès aux personnes à mobilité réduite. Une buvette est ouverte durant tout le Week-End Musical



Yoga

Juliette Zimmermann, tél. 076 420 46 80, juliette.zimmermann@gmail.com, yoga@aef-ppb.ch

Bénéficiaires: membres de l'AEFPPB.

Mardi et mercredi 09:00–10:15, pavillon de la Clergère, Pully (fin août à fin juin).

La pratique du yoga vise à fortifier et assouplir le corps. Elle nous permet de prendre contact avec notre conscience et notre souffle. Une pratique régulière induit des bienfaits physiques, mentaux, émotionnels et spirituels.

Abréviations

AEFPPB	Association d'entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont
AIDPN	Association pour les intérêts et le développement de Pully Nord
ALV	Accompagner ... la vie
ASHPA	Association pour la sauvegarde du hameau du port de Pully et de ses abords
ASR	Action sociale régionale
CAT	Centre d'accueil temporaire
CityClub	Association du cinéma CityClub Pully
CMS	Centre médico-social de Pully
CS	Courts-séjours
DJAS	Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique
DTSI	Direction des travaux et des services industriels
ESP	Entraide seniors pulliérans
FSR	Forum social régional
LP	Logements protégés
MdA	Mouvement des aînés Vaud
MPN	La Mosaïque de Pully Nord
PPPB	Promotion Pully Paudex Belmont-sur-Lausanne
PSVD	Pro Senectute Vaud
QS	Quartiers solidaires
SBP	Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry
SSF	SoundSound Festival
TSC	Travail social communautaire
UBP	Union de bienfaisance de Pully-Paudex
WEMP	Week-end musical de Pully

Index

A

Abréviations, 19
Accompagnement *Voir* Présence et solidarités,
Voir ALV
Accompagner ... la vie (ALV), 3
Action sociale régionale (ASR) *Voir* PSVD
Activités
 socio-culturelles *Voir* CAT
Aide *Voir* Présence et solidarités
 à domicile *Voir* CMS
 à la déclaration d'impôt *Voir* AEFPPB
 à la vie quotidienne *Voir* CMS
 au ménage *Voir* CMS
 au transport *Voir* Transport
 communale *Voir* DJAS
 complémentaire *Voir* DJAS
 financière ponctuelle *Voir* UBP
 pour personnes défavorisées *Voir* Cartons
 du coeur
Alimentation
 conseils nutritionnels *Voir* CMS
 nourriture *Voir* Cartons du coeur
 stands de nourriture *Voir* Estivales de Pully
Alzhami Pro, 1
Alzheimer Vaud, 1
Animation *Voir* Estivales de Pully, *Voir* Club
 des aînés
 groupe de paroles *Voir* Présence et
 solidarités
Association
 Applause *Voir* WEMP
 d'entraide familiale (AEFPPB), 2
 des estivales de Pully *Voir* Estivales de Pully
 du cinéma CityClub Pully (CityClub), 1
 pour la sauvegarde du hameau du port de
 Pully et de ses abords (ASHPA), 3
 pour les intérêts et le développement de
 Pully Nord (AIDPN), 2
Ateliers *Voir* Connaissance 3

B

Balades paysagères de l'Est lausannois, 3
Bénévolat *Voir* SBP, *Voir* Pro-xy, *Voir* PSVD,
Voir Présence et solidarités, *Voir*
 Connaissance 3
Boîtes d'Echange entre voisins, 3
Braderies *Voir* AEFPPB
Bulletin d'informations
 Avanti *Voir* MdA
 Echo du Riolet *Voir* MPN

C

Canicule *Voir* Plan canicule
Caritas Vaud

Accompagner ... la vie (ALV), 3
carte culture, 4
 Tout compte fait, 4
Cartes CFF et CGN journalières, 4
Cartons du coeur de Pully, Paudex, Belmont, 4
Centre d'accueil temporaire (CAT), 5
Centre médico-social de Pully (CMS), 5
Chœur de dames de Pully, 6
Ciné-Seniors *Voir* PSVD
CityClub Pully, 1
Club des aînés de Pully-Paudex, 6
Commerçants, artisans *Voir* Pully Passion
Confort *Voir* CMS
Connaissance 3, l'université des seniors, 7
Conseils *Voir* UBP
Consultation sociale *Voir* PSVD
Convivialité *Voir* MPN, *Voir* Midis du coeur
Cours *Voir* Connaissance 3
Courts-séjours (CS), 7
Culture *Voir* Exploration du monde
 Ciné-seniors *Voir* CityClub
 conférences *Voir* PSVD, *Voir* Connaissance
 3, *Voir* Club des aînés
 film *Voir* MPN, *Voir* Club des aînés

D

Déchets *Voir* DJAS
Déclaration d'impôt
 aide *Voir* AEFPPB
Défibrillateurs, 7
Deuil *Voir* Présence et solidarité
Direction de la jeunesse, des affaires sociales
 et de la sécurité publique (DJAS), 17
Domicile, à
 aide *Voir* CMS
 communion *Voir* Société St-Vincent de Paul
 conseils sur la sécurité *Voir* CMS
 maintien *Voir* CS, *Voir* CMS, *Voir* CAT
 présence *Voir* Pro-xy
 retour *Voir* CS
 soins *Voir* CMS

E

Ecoute *Voir* Présence et solidarités
Ensemble Cuadrinio, 8
Entraide seniors pulliérans (ESP), 8
Ergothérapie *Voir* CMS
Estivales de Pully, 8
Excursions *Voir* Sorties
Exploration du monde, 8

F

Forum social régional (FSR), 8

G

Gymnastique
cardio *Voir* Seniors en mouvement
coordination *Voir* Seniors en mouvement
équilibre *Voir* Seniors en mouvement
féminine *Voir* Club des aînés
gym Âge d'or *Voir* MdA
mobilité *Voir* Seniors en mouvement
Qi gong, 14
renforcement *Voir* Seniors en mouvement
respiration *Voir* Seniors en mouvement
stretching *Voir* Seniors en mouvement, *Voir* MPN
tai-chi *Voir* MPN
yoga *Voir* MdA, *Voir* AEFPPB

I

Informatique
entraide numérique *Voir* Intergen Digital
formation *Voir* MdA
Info-Seniors *Voir* PSVD
Intégration des personnes âgées *Voir* QS
Intergen Digital, rencontres
intergénérationnelles numériques, 9
Internet *Voir* Informatique

L

La Mosaïque de Pully Nord (MPN), 9
Le Kaléidoscope de Pully Sud *Voir* QS
Liens sociaux *Voir* QS
Logements
communaux, 18
protégés (LP), 9
Loisirs
accueil café *Voir* MPN
atelier tricot-thé *Voir* AEFPPB
cafés thématiques *Voir* MdA
causeries *Voir* MPN
conversation *Voir* Pro-xy
conversations en langues étrangères *Voir* MPN
cuisine *Voir* MdA
danse *Voir* MdA
dessin-peinture *Voir* Club des aînés
groupe de lecture *Voir* MPN
homéopathie
formation *Voir* MdA
jeux *Voir* Pro-xy, *Voir* MdA
bridge *Voir* MdA, *Voir* Club des aînés
échecs *Voir* MdA
jass *Voir* Club des aînés
scrabble *Voir* MdA
lecture *Voir* Pro-xy
pétanque *Voir* MPN
piscines, 11
thé dansant *Voir* PSVD

M

Manifestations
Bal des pompiers *Voir* Estivales de Pully
crêpes de la Chandeleur *Voir* MPN
Estivales de Pully, 8
Fête de la Cour *Voir* MPN
Fête de la Fontaine *Voir* ASHPA
Fête d'Halloween *Voir* AIDPN
Fête nationale du 1^{er} août *Voir* Estivales de Pully
Fêtes de Noël *Voir* Pully-Passion, *Voir* AIDPN
Fêtes de quartier *Voir* AIDPN
Petite Fête de la Grand-Rue *Voir* Pully-Passion
soupe à la courge de Halloween *Voir* AIDPN, *Voir* MPN
Mémoire
troubles de, *Voir* Alzheimer Vaud
Ménage
aide *Voir* CMS
Midis du cœur de Pully, Paudex, Belmont, 4
Mouvement des Aînés Vaud (MdA), 10
Musique *Voir* Estivales de Pully
chant
Choeur de dames de Pully, 6
Ensemble Cuadrinio, 8
concert
Carillon de Chantemerle *Voir* AIDPN
Choeur de dames de Pully, 6
Ensemble Cuadrinio, 8
SSF, 16
WEMP, 18

N

Numérique *Voir* Informatique

P

Piscines, 11
Plan canicule, 11
Point Info-Seniors *Voir* PSVD
Police Est lausannois, 11
Port de Pully *Voir* Estivales de Pully, *Voir* ASHPA
Présence et solidarités, 11
Pro Senectute Vaud (PSVD), 12
Proches aidants *Voir* Pro-xy, *Voir* CAT, *Voir* ALV, *Voir* Alzheimer Vaud
Promenades *Voir* Sorties, excursions
Promotion Pully Paudex Belmont-sur-Lausanne (PPPB), 12
Pro-xy, 13
Publication
bulletin Avanti *Voir* MdA
Echo du Riolet *Voir* MPN
Pully *Voir* Ville de Pully, *Voir* Port de Pully
Pully Passion, 13

Q

Qi gong, 14
Qualité de vie *Voir* Senior Lab, *Voir* CAT
des personnes âgées *Voir* QS
Quartier solidaire Pully Sud, 14
Quartiers solidaires (QS), 14, *Voir* DJAS

R

Récupération *Voir* Boîtes d'Echange entre
voisins
braderie d'automne *Voir* AEFPPB
braderie de printemps *Voir* AEFPPB
Rencontres *Voir* Club des Aînés
intergénérationnelles numériques *Voir*
Intergen Digital
Repas *Voir* CMS, *Voir* CAT, *Voir* Midis du
coeur
aide à la préparation *Voir* Alzheimer Vaud
brunch canadien *Voir* Intergen Digital
crêpes de la Chandeleur *Voir* AIDPN, *Voir*
MPN
dîner de Noël *Voir* Club des Aînés
petits déjeuners *Voir* MdA
repas conviviaux, *Voir* MPN
Restaurant *Voir* PSVD
soupe à la courge de Halloween *Voir* MPN
Table au bistrot *Voir* PSVD, ASR
Table d'hôtes *Voir* PSVD, ASR
Resoli *Voir* Quartier solidaire Pully Sud

S

Séminaires *Voir* Connaissance 3
Senior Lab, 15
Seniors en mouvement, société de
gymnastique, Pully-Paudex, 15
Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et
Lutry (SBP), 16
Société St-Vincent de Paul, service d'entraide,
16
Sociétés locales *Voir* PPPB
Soins *Voir* CAT
de confort *Voir* CMS
d'hygiène *Voir* CMS, *Voir* Alzheimer Vaud
infirmiers *Voir* CMS
Solidarité *Voir* Pro-xy
Solitude *Voir* Pro-xy

Sorties, excursions
accompagnées *Voir* Pro-xy
balades *Voir* Balades paysagères de l'Est
lausannois
course en car *Voir* Club des aînés
excursion en minibus *Voir* MdA
excursions *Voir* MPN
faire le marché *Voir* Alzheimer Vaud
promenades *Voir* MPN
sortie de marche ou à vélo *Voir* MdA
sortie en bateau *Voir* Club des aînés
visites *Voir* MdA, *Voir* MPN
visites culturelles *Voir* Connaissance 3
visites techniques *Voir* Club des aînés
SoundSound Festival (SSF), 16

T

Transport *Voir* DJAS, *Voir* SBP, *Voir* CAT
Transports publics *Voir* Cartes CFF et CGN
journalières
subsidés *Voir* DJAS
Travail social communautaire (TSC) *Voir* QS,
Voir PSVD
Troubles de mémoire *Voir* Alzheimer Vaud

U

Union de Bienfaisance de Pully-Paudex (UPB),
17
Urgences *Voir* Police Est lausannois

V

Vide-greniers
fin juin, 17
septembre, 17, *Voir* AIDPN
Vie sociale *Voir* CAT
Ville de Pully
DJAS, 17
Visites *Voir* Sorties, excursions

W

Week-end musical de Pully (WEMP), 18

Y

Yoga, 18