



Répertoire de prestations proposées aux seniors

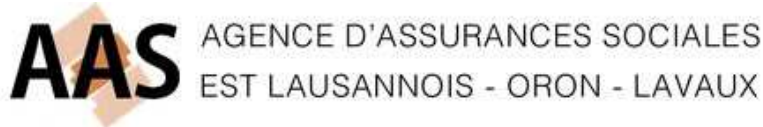
Informations recueillies et indexées par

Brigitte Gendroz, Le Kaléidoscope de Pully Sud, brigendroz@bluewin.ch

novembre 2021

La version la plus récente de ce document est disponible en ligne et peut être téléchargée:

- <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/vie-privee/seniors/adresses-utiles>
- www.quartiers-solidaires.ch/kaleidoscope



Agence d'assurances sociales (AAS)

Gérard Sefaranga, directeur, Markus Pichler, adjoint de direction, agent régional, responsable, Avenue Villardin 3, Case postale 111, 1009 Pully, tél. 021 557 83 95, horaires: 08:00–11:30 et 13:30–16:30 sauf Ve 16:00, Ma matin: fermé, aas.pully@vd.ch, <https://www.arasoronlavaux.ch/fr/aas>

Les Agences d'Assurances Sociales vous informent sur vos obligations et vos droits, vous indiquent les documents à fournir, vous aident à constituer vos demandes et vérifient l'exactitude des données pour les domaines suivants:

- Cotisations et prestations AVS/AI/PC
- Prestations familiales
- Assurance maladie et subside
- Autres prestations

Regroupées sur trois sites à Epalinges, Oron et Pully, les Agences d'Assurances Sociales (AAS) renseignent et orientent les habitants des Communes qui leur sont rattachées, pour toutes les questions concernant leurs droits et leurs obligations en matière d'assurances sociales.

Elles fonctionnent comme relais régionaux entre la population et les institutions suivantes:

- La Caisse Cantonale Vaudoise de compensation AVS – CCVD
- L'Office Vaudois de l'Assurance Maladie - OVAM
- L'Office de l'Assurance Invalidité - OAI VD

Les Communes de la région ont confié la gestion de leur Agence AVS à l'ARAS de l'Est Lausannois – Oron–Lavaux dès le 1^{er} janvier 2005 suite à l'entrée en vigueur du Règlement cantonal du 28 janvier 2004 sur les Agences d'assurances sociales.



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 13:30–17:00, 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 CITYCLUB^{PULLY}

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 et Belmont (AEFPPB)

Maryline Belet, présidente, 1009 Pully, tél. 077 439 00 34, maryline.belet@hispeed.ch, 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)
- 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 Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture (APPBTSC)

Alain Mouter, président, Case postale 10, 1009 Pully, tél. 079 689 11 65, pppb@pully.ch, <https://www.promo-ppb.ch/>

L'APPBTSC succède à PPPB en 2019 pour se moderniser et se doter d'un nouveau visuel de communication. L'APPBTSC a pour but de développer et de contribuer au développement économique, sportif, culturel et touristique de la région dans laquelle elle exerce son activité. Elle collabore étroitement avec les sociétés locales, les commerçants et les entreprises des communes concernées.

Liste et coordonnées des sociétés locales, culturelles, artistiques, sportives et de loisirs:

<https://www.promo-ppb.ch/local-companies>

<https://www.pully.ch/fr/decouvrir-pully/societes-locales/liste-et-coordonnees-des-societes-locales/>



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.



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.

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 Somais
- Carrefour Liaudoz-Vuachère

CARITAS Vaud

Accompagner ... la vie (ALV)

Caritas Vaud, Chemin de la Colline 11, 1007 Lausanne, tél. 079 681 85 99, alv@caritas-vaud.ch, 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. 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 variées et concernent majoritairement la thématique du vieillissement. Elles émanent souvent de personnel soignant ou des familles, plus rarement 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 «Commune»

Les cartes journalières CFF, 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 45.00.

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 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

Cartes CGN journalières «Commune Riveraine»

Carte journalière CGN 1ère classe à un tarif promotionnel pour les habitants de la commune. CHF 45.00. Enfants de 6 à 16 ans et détenteurs d'un abonnement ½ tarif: CHF 22.50.

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



PULLY PAUDEX BELMONT

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

Marie-Christine Charles, Avenue des Collèges 52A, 1009 Pully, tél. 021 728 45 51

<https://www.cartonsducoeur.ch/cb-profile/29-pully-paudex-belmont.html> Contact par formulaire sur le site.

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, mwolfensberger@pre-pariset.ch, www.pre-pariset.ch

Pour le centre d'accueil temporaire, les demandes sont adressées directement à la Fondation Pré-Pariset par le biais du CMS ou du médecin traitant.

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

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



Centre Social Régional (CSR)

Gérard Sefaranga, directeur, Johann Candaux, adjoint de direction, Nicole Kuhn, responsable, Avenue Villardin 2, Case postale 111, 1009 Pully, tél. 021 557 84 00, horaires: 08:00–11:30 et 13:30–16:30 sauf Ve 16:00, Ma matin: fermé, csr.pully.info@aras.vd.ch, <https://www.arasoronlavaux.ch/fr/csr>

Le CSR traite les problématiques suivantes:

- Allocation du Revenu d'Insertion (RI)
Le RI est une aide financière qui s'adresse à toute personne en difficulté dont le revenu financier se situe au-dessous du minimum vital défini par des barèmes cantonaux – qui souhaite, en cas de besoin, bénéficier d'une aide à l'insertion sociale et/ou professionnelle – et qui s'engage à tout mettre en œuvre pour retrouver son autonomie.
- Mesures de réinsertion sociale.
- Appui social pour les personnes rencontrant toute forme de difficultés.
- Soutien et aide en cas de difficultés familiales, sociales, financières et de logement.
- Etroite collaboration avec les partenaires sociaux de la région.

- Information sociale et accompagnement dans les démarches en cas de difficultés familiales (séparation, divorce...), financières, de logement, de travail.
-



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



Pully-Paudex

Club des aînés de Pully-Paudex

Jean-Robert Chavan, président, Rue du Centre 7, 1009 Pully, tél. 021 728 15 05,
chavanma@worldcom.ch

Organisation de rencontres récréatives, spirituelles, culturelles et d'activités diverses pour les aînés de Pully-Paudex.

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.



Estivales de Pully

Association des Estivales de Pully, Route du Port, 1009 Pully, 021 728 78 78,
contact@LesEstivalesDePully.ch, www.lesestivales-pully.ch,
<https://www.facebook.com/LesEstivalesDePully/>

Depuis 2016, l'Association des Estivales organise trois jours de festivités gratuits, concerts, Dj's, au port de Pully, et surtout la Fête nationale du 1^{er} août, avec ses feux d'artifice.



Exploration du monde

Théâtre de l'Octogone, Avenue de Lavaux 41, 1009 Pully. Renseignements tél. 058 658 30 50,
www.explorationdumonde.ch

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

Forum social régional (FSR)

Pasteur Fausto Berto, président, Route du Grenet 16, 1073 Mollie-Margot, tél. 079 375 95 41,
fausto.berto@citycable.ch

Le FSR est une plateforme d'échange entre les services et associations actifs dans la région du Lavaux. Elle leur 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@cloudready.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.



Kaléidoscope de Pully Sud

Anne Schranz, présidente, Chemin des Plateires 2, 1009 Pully, tél. 021 728 26 97, 079 635 09 15, schranzanne@gmail.com, <https://medium.com/kaleidoscopepully>

Accueil lundi à samedi 09:30–12:00, diverses activités l'après-midi, Chemin du Pré-de-la-Tour 11, 1009 Pully, tél. avec répondeur: 021 711 03 71, kps-pully@bluewin.ch, www.kaleidoscopepully.ch

Le Kaléidoscope est issu d'un projet de Quartier solidaire, conduit pendant 4 ans par Pro Senectute avec le soutien de la ville de Pully. Il est constitué en Association à but non lucratif, sans distinction sociale, politique ou culturelle, le 15 novembre 2019 et devient autonome le 22 février 2020.

Le Kaléidoscope a pour objectif d'améliorer les contacts, l'entraide et la solidarité entre seniors, leur bien-être et leur qualité de vie.

Des seniors organisent des activités, pour et avec d'autres seniors.

Des groupes d'activités, ouverts aux seniors 55+ de Pully Sud, se sont formés et se développent au gré des intérêts:

bridge – club de lecture – conversation anglaise – écologie – jass – jeux de société – pétanque – photographie – pique-niques – promenades – scrabble – sketches – sophrologie – spiritualité – table d'hôtes chémoa – visites culturelles – visites particulières...

Le Kaléidoscope vise à une information adéquate, accessible et compréhensible. Il oriente les seniors vers les diffuseurs de renseignements et les fournisseurs de prestations, dont il peut centraliser les références et les offres pour les mettre à la disposition des personnes intéressées.

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



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



Mosaïque de Pully Nord (MPN)

Ingrid Froidevaux, Chemin de Fontanettaz 19, 1009 Pully, tél. 079 347 43 18, www.quartiers-solidaires.ch/vaud/mosaique-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, 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: 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: 08:30–12:00 et lundi après-midi: 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. 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 (ateliers découverte, initiations, conférences, ...) ou de formation (informatique, langues, ...).

L'Ecole des Grands-Parents était précédemment une association indépendante. Elle fait désormais partie du MdA et organise entre autres des "cafés" autour d'une thématique intergénérationnelle. 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

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

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

La section Prévention / Proximité vous informe, vous renseigne, vous conseille.

«Servir et protéger», «Une police proche de vous!»

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, Route du Grenet 16, 1073 Mollie-Margot, tél. 079 375 95 41, fausto.berito@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).



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.
- **«On danse le jeudi».** Un après-midi dansant par mois à thème, à la maison Pulliérane. Venez partager un agréable moment en musique avec cette nouvelle formule dansante.

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

Consultation sociale

Lausanne: tél. 021 323 04 23, Espace Riponne, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne.

Lavaux: Bourg-en-Lavaux, Lutry, Paudex, Pully, Belmont-sur-Lausanne: Ferihan Muratovic, assistante sociale, ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch

La consultation sociale 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. info@infoseniorsvaud.ch, <https://infoseniorsvaud.ch/>

Quartiers solidaires autonomisés

Silvia Rei, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 213 04 44 (du lundi au jeudi), silvia.rei@vd.prosenectute.ch

Matthieu Jean-Mairet, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 078 631 59 13, matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch

Les associations La Mosaïque de Pully Nord et le Kaléidoscope de Pully Sud ont été constituées à la suite de deux projets «Quartiers Solidaires» initiés par La Ville de Pully et Pro Senectute Vaud. www.quartiers-solidaires.ch



Pro-xy

Anne-Cécile Uldry, coordinatrice, tél. 079 590 61 30, lavaux@pro-xy.ch, 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.



Senior Lab

Institut et Haute Ecole de la Santé La Source

Avenue Alexandre-Vinet 30, 1004 Lausanne, tél. 021 641 38 00, 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, Gisèle Carnegie, Avenue des Roses 10, 1009 Pully, tél. 021 729 62 00, gisele.carnegie@yahoo.fr

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, 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)

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

Finance d'inscription: CHF 10.–, cotisation annuelle CHF 140.–.



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)

<https://sound-sound.ch/>

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.



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 de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique (DJAS), Avenue du Prieuré 1, 1009 Pully, tél. 021 721 31 65, affaires.sociales@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. <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/vie-privee/seniors/accueil/>

Secrétariat général, Avenue du Prieuré 1, Case postale 63, 1009 Pully, tél. 021 721 31 65, affaires.sociales@pully.ch

Les seniors peuvent adresser toute demande, suggestion ou idée au point de contact: seniors@pully.ch ou au 021 721 31 65.

La DJAS 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.

Les prestations suivantes concernent notamment les personnes seniors:

- Projets communautaires, tels que les «quartiers solidaires»
- 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).



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, www.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

AAS	Agence d'assurances sociales
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
APPBTSC	Association Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture
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
CSR	Centre Social Régional
DJAS	Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique
DTSI	Direction des travaux et des services industriels
FSR	Forum social régional
KPS	Kaléidoscope de Pully Sud
LP	Logements protégés
MdA	Mouvement des aînés Vaud
MPN	Mosaïque de Pully Nord
PSVD	Pro Senectute Vaud
SBP	Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry
SSF	SoundSound Festival
UBP	Union de bienfaisance de Pully-Paudex
WEMP	Week-end musical de Pully

Index

A

Abréviations, 19
Accompagnement *Voir* Présence et solidarités, *Voir* Caritas Vaud
Accompagner ... la vie (ALV), 4
Action sociale régionale (ASR) *Voir* PSVD
Activités
 de groupe *Voir* Club des aînés
 socio-culturelles *Voir* CAT
Agence d'Assurances Sociales (AAS), 1
Aide *Voir* Présence et solidarités
 à domicile *Voir* CMS
 à la vie quotidienne *Voir* CMS
 au ménage *Voir* CMS
 au transport *Voir* CAT
 communale *Voir* Ville de Pully, DJAS
 complémentaire *Voir* Ville de Pully, DJAS
 financière *Voir* UBP, *Voir* CSR
 pour personnes défavorisées *Voir* Cartons du coeur
Alimentation
 conseils nutritionnels *Voir* CMS
 nourriture *Voir* Cartons du coeur
Allocation RI *Voir* CSR
Alzhami Pro, 2
Alzheimer Vaud, 2
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), 2
 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), 3
 Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture
 (APPBTSC), 3
Assurance maladie, subside *Voir* AAS
Assurances sociales *Voir* AAS
Ateliers *Voir* MdA, *Voir* Connaissance 3

B

Balades paysagères de l'Est lausannois, 4
Bénévolat *Voir* SBP, *Voir* Pro-xy, *Voir* PSVD, *Voir*
 Présence et solidarités, *Voir* Connaissance 3
Boîtes d'Echange entre voisins, 4
Braderies *Voir* AEFPPB
Bulletin d'informations
 Avanti *Voir* MdA
 Echo du Riolet *Voir* MPN

C

Canicule *Voir* Plan canicule
Caritas Vaud, 4
Carte culture *Voir* Caritas Vaud

Cartes CFF et CGN journalières, 5
Cartons du coeur de Pully, Paudex, Belmont, 5
Centre
 d'accueil temporaire (CAT), 6
 médico-social de Pully (CMS), 6
 Social Régional (CSR), 1, 6
Chœur de dames de Pully, 7
Ciné-Seniors *Voir* PSVD
CityClub Pully, 2
Club des aînés, 7
Commerçants, artisans *Voir* Pully Passion
Connaissance 3, l'université des seniors, 8
Consultation sociale *Voir* PSVD
Convivialité *Voir* MPN, *Voir* Cartons du coeur
Cours *Voir* Connaissance 3
Courts-séjours (CS), 8
Culture *Voir* Exploration du monde
 Ciné-seniors *Voir* CityClub
 conférences *Voir* PSVD, *Voir* MdA, *Voir* Connaissance
 3, *Voir* Club des aînés
 film *Voir* MPN, *Voir* Club des aînés

D

Déchets *Voir* Ville de Pully, DJAS
Défibrillateurs, 8
Deuil *Voir* Présence et solidarité
Difficultés
 de logement *Voir* CSR
 familiales *Voir* CSR
 financières *Voir* CSR
 sociales *Voir* CSR
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
 livraison de repas *Voir* CMS
 maintien *Voir* CS, *Voir* CMS, *Voir* CAT
 présence *Voir* Pro-xy
 retour *Voir* CS
 soins *Voir* CMS

E

Ecologie *Voir* Kaléidoscope
Ecoute *Voir* Présence et solidarités
Ensemble Cuadrinio, 9
Ergothérapie *Voir* CMS
Estivales de Pully, 9
Excursions *Voir* Sorties
Exploration du monde, 9

F

Forum social régional (FSR), 9

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, 15
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
Intergen Digital, rencontres intergénérationnelles
numériques, 10
Internet *Voir* Informatique

K

Kaléidoscope de Pully Sud, 10, *Voir* Ville de Pully, *Voir* PSVD

L

Langues *Voir* MdA
Logements
communaux, 17
protégés (LP), 11
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, *Voir* Kaléidoscope
danse *Voir* PSVD, *Voir* MdA
dessin-peinture *Voir* Club des aînés
jeux *Voir* Pro-xy, *Voir* MdA
bridge *Voir* MdA, *Voir* Kaléidoscope, *Voir* Club des aînés
de société *Voir* Kaléidoscope
échecs *Voir* MdA
jass *Voir* Kaléidoscope, *Voir* Club des aînés
scrabble *Voir* MdA, *Voir* Kaléidoscope
lecture *Voir* Pro-xy, *Voir* MPN, *Voir* Kaléidoscope
pétanque *Voir* MPN, *Voir* Kléidoscope
photographie *Voir* Kaléidoscope
piscines, 12
sketches *Voir* Kaléidoscope

M

Manifestations
Bal des pompiers *Voir* Estivales de Pully

crêpes de la Chandeleur *Voir* MPN
Estivales de Pully, 9
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
Mesures de réinsertion sociale *Voir* CSR
Midis du cœur de Pully, Paudex, Belmont *Voir* Cartons du cœur
Mosaïque de Pully Nord (MPN), 11, *Voir* Ville de Pully, *Voir* PSVD
Mouvement des Aînés Vaud (MdA), 11
Musique *Voir* Estivales de Pully
chant
Choeur de dames de Pully, 7
Ensemble Cuadrinio, 9
concert
Carillon de Chantemerle *Voir* AIDPN
Choeur de dames de Pully, 7
Ensemble Cuadrinio, 9
SSF, 16
WEMP, 18

P

Piscines, 12
Plan canicule, 12
Point contact seniors *Voir* Ville de Pully, DJAS
Point Info-Seniors *Voir* PSVD
Police Est lausannois, 12
Port de Pully *Voir* Estivales de Pully, *Voir* ASHPA
Présence et solidarités, 13
Prestations
AVS *Voir* AAS
familiales *Voir* AAS
Pro Senectute Vaud (PSVD), 13
Proches aidants *Voir* Pro-xy, *Voir* CAT, *Voir* ALV, *Voir* Alzheimer Vaud
Promenades *Voir* Sorties, excursions
Publication
bulletin Avanti *Voir* MdA
Echo du Riolet *Voir* MPN
Pully *Voir* Ville de Pully, *Voir* Port de Pully
Pully Passion, 14

Q

Qi gong, 15
Qualité de vie *Voir* Senior Lab, *Voir* CAT
Quartiers solidaires (QS) *Voir* Ville de Pully, DJAS, *Voir* Mosaïque de Pully Nord, *Voir* Kaléidoscope de Pully Sud

R

Récupération *Voir* Boîtes d'Echange entre voisins
braderie d'automne *Voir* AEFPPB
braderie de printemps *Voir* AEFPPB

Réinsertion sociale *Voir* CSR
Rencontres *Voir* Club des aînés
intergénérationnelles numériques *Voir* Intergen
Digital
Repas *Voir* MPN, *Voir* CMS, *Voir* CAT, *Voir* Cartons 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
pique-niques *Voir* Kaléidoscope
Restaurant *Voir* PSVD
soupe à la courge de Halloween *Voir* MPN
table au bistrot *Voir* PSVD: ASR
table d'hôtes *Voir* PSVD: ASR, *Voir* Kaléidoscope
Resoli *Voir* Kaléidoscope
Revenu d'Insertion (RI) *Voir* CSR

S

Séminaires *Voir* Connaissance 3
Senior Lab, 15
Seniors *Voir* Ville de Pully, DJAS
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* APPBTSC
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
Sophrologie *Voir* Kaléidoscope
Sorties, excursions
accompagnées *Voir* Pro-xy
balades *Voir* Balades paysagères de l'Est lausannois
course en car *Voir* Club des aînés
excursions *Voir* MPN
faire le marché *Voir* Alzheimer Vaud

promenades *Voir* MPN, *Voir* Kaléidoscope
sortie de marche ou à vélo *Voir* Mda
sortie en bateau *Voir* Club des aînés
visites *Voir* Mda, *Voir* MPN
visites culturelles *Voir* Kaléidoscope, *Voir*
Connaissance 3
visites particulières *Voir* Kaléidoscope
visites techniques *Voir* Club des aînés
SoundSound Festival (SSF), 16
Spiritualité *Voir* Kaléidoscope

T

Table au bistrot *Voir* PSVD: ASR
Table d'hôtes *Voir* PSVD: ASR
Tout compte fait *Voir* Caritas Vaud
Transport *Voir* Ville de Pully, DJAS, *Voir* SBP
Transports publics *Voir* Cartes CFF et CGN journalières
subsides *Voir* Ville de Pully, DJAS
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, *Voir* Mda