

Répertoire de prestations proposées aux seniors

- Vie culturelle, sportive et associative -

Le Club des Aînés de Belmont et environs



- **Rencontre** avec animation, informations sociales, un goûter et un verre de l'amitié ;
- **Repas** conviviaux et délicieux (janvier, mars, juin, septembre, décembre : sur inscription) ;
- **Cours** d'anglais « conversation », au prix de CHF 10.-, dès la 2ème leçon ;
- **Ateliers et jeux** : travaux manuels, jeux de cartes, scrabble, gymnastique spécialement adaptée aux aînés ;
- **Bibliothèque** avec plus de 1'000 livres à disposition ;
- **Sorties** et spectacles ;
- **Course** annuelle ;

Tarifs : aucune cotisation, certains cours payants. Lors de la rencontre mensuelle, un chapeau reçoit votre libre contribution.

Contact : Laurette FAVRE, Présidente, Route de la Cérèce 3, 1092 Belmont, tél. 021 784 10 86, jaqueline.laurette@gmail.com

Hélène BRUGHERA, Vice-présidente, Coin d'En Bas 9, 1092 Belmont, tél. 021 729 90 11, hbrughera@sunrise.ch

<https://arcencielbelmont.ch/>



Boîtes à livres

L'ancienne cabine téléphonique, non loin de l'arrêt du bus Belmont-centre (vers le passage piétons du bas du chemin de la Cure et du haut du chemin de la Cita) a été transformée en boîte.

Celle-ci propose de nombreux ouvrages en libre-service.

Connaissance 3, l'Université des seniors



Entre le savoir universitaire et la société, la passerelle Connaissance 3 a pour ambition de donner au grand public une information et une formation de qualité mettant en œuvre les clés pour répondre à cette interrogation quasi existentielle : « *Mais où va le monde !?* ».

- Conférences et séminaires
- Cours et ateliers
- Visites culturelles
- Recrutement de bénévoles pour l'organisation et la programmation des activités.

Horaire : lundi-vendredi 8h45 - 12h

Contact : Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 311 46 87 info@connaissance3.ch

wp.unil.ch/connaissance3

Forum social régional (FSR)

Le FSR (Lavaux) est constitué des services et associations dont les délégués se réunissent périodiquement afin d'échanger des idées et des informations à propos de leurs objectifs et de leurs activités. Il vise à favoriser des modalités de collaboration répondant à des besoins précis dans un esprit d'ouverture entre professionnels et bénévoles. Il constitue une plate-forme de rencontre et un réseau, fort de la proximité des liens.

Quelques associations et services du Forum : L'Arc-En-Ciel (Club des Aînés de Belmont), SPES-Lavaux, Entraide Séniors Pulliérans, Club des Aînés de Pully-Paudex, etc.

Contact : Fausto Berto, Pasteur et Président, route du Grenet 16, 1073 Mollie-Margot, tél. 079 375 95 41, fausto.berto@citycable.ch

Brochure PDF : https://www.lutry.ch/fileadmin/user_upload/pdf/social/Depliant_FSR_p.2-12.pdf

Mouvement des aînés Vaud



Les activités régulières (hebdomadaire) 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), à un prix modeste.

Les activités ponctuelles sont présentées régulièrement dans le bulletin « Avanti ». Elles permettent un moment de découverte (ateliers découverte, initiations, conférences, etc.) ou de formation (informatique, langues, etc.).

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. Ceux-ci sont aussi annoncés dans le bulletin « Avanti ».

Horaires réception téléphonique : lundi au vendredi 08h30 - 12h, lundi 14h - 16h

Horaires des locaux : lundi au vendredi 8h – 12h et 13h30 – 17h

Contact : Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch
www.mda-vaud.ch

Piscines de Pully-Plage



Horaires : mai et dès mi-août de 9h à 19h30, juin à mi-août 9h à 20h30

Contact : Chemin des Bains 4, 1009 Pully, tél. 021 728 33 20

<https://piscines.pully.ch/fr/piscines/piscine-pully-plage/>

Piscine couverte chauffée

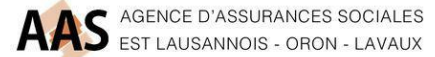
Horaires : lundi, 12h-13h30 (réservé pour les séniors), autres jours de la semaine : se renseigner sur le site internet

Contact : Extension du Collège principal, avenue C.-F. Ramuz, 1009 Pully, tél. 021 721 36 69

<https://piscines.pully.ch/fr/piscines/piscine-couverte/>

- Santé, social et famille -

Agence d'assurances sociales (AAS)



- Informations sur les obligations et les droits et indication sur les documents à fournir ;
- Aide à la constitution des demandes et vérification de l'exactitude des données pour les domaines suivants : cotisations et prestations AVS / AI / PC, prestations familiales, assurance maladie et subside, autres prestations ;
- L'Agence fonctionne comme relais régionaux entre la population et les institutions :
 - la Caisse Cantonale Vaudoise de compensation AVS - CCVD ;
 - l'Office Vaudois de l'Assurance Maladie - OVAM ;
 - l'Office de l'Assurance Invalidité - OAIIVD.

Horaires : de 8h à 11h30 et de 13h30 à 16h30 (sauf vendredi jusqu'à 16h), mardi matin : fermé.

Contact : Gérard Sefaranga, Directeur. Markus Pichler, Adjoint de Direction, avenue Villardin 3, case postale 111, 1009 Pully, tél. 021 557 83 95, aas.pully@vd.ch

<https://arasoronlavaux.ch>

Action sociale régionale (ASR)



- **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 et 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.
- **Ciné-seniors** : une séance à CHF 10.- (collation comprise), chaque premier vendredi du mois au City Club de Pully, à 14h30.
- « **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).

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

www.vd.prosenectute.ch

Consultation sociale

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.

Contact : Ferihan Muratovic, assistante sociale, ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch

- **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

Point Info-Seniors

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.

Contact : Carol de Kinkelin, tél. 021 641 70 70, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, info-seniors@vd.prosenectute.ch

Horaires : lundi, mardi et jeudi 9h - 12h et 13h30 – 16h (ou sur rendez-vous)

Quartiers solidaires autonomisés

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.

Contact : 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

Association d'entraide familiale

- **Accueil d'enfants**, aides, soutien et renseignements aux familles ;
- **Atelier tricot-thé** : Mme Catherine Vuitel, tél. 079 714 63 93 ;
- **Yoga** : yoga@aef-ppb.ch ;
- **Braderie** du printemps, à la Salle communale de Paudex et d'automne : à la Grande Salle de la Maison Pulliérane, contact : braderie@aef-ppb.ch



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

Contact : Maryline Belet, Présidente, tél. 077 439 00 34, maryline.belet@hispeed.ch

www.aef-ppb.ch

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

- **Distribution de cartons** de nourriture ;
- **Organisation de repas communautaires** à Pully, Chailly-sur-Lausanne et Belmont. Des repas sont servis au prix de CHF 2.-, ou plus à volonté.



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

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

Dates : tous les premiers et derniers vendredis du mois ;

Horaires : de 11h45 à 12h45 ;

Lieu : Salle paroissiale de l'Eglise St-Maurice, avenue des Collèges 29, 1009 Pully ;

Contact : Marie-Christine Charles, Responsable, avenue des Collèges 52A, 1009 Pully, tél. 021 728 45 51 <https://www.cartonsducoeur.ch/cb-profile/29-pully-paudex-belmont.html>

Centre d'accueil temporaire (CAT)



- **Repas** équilibrés et conviviaux
- **Sorties** accompagnées
- **Activités socio-culturelles** : ateliers culinaires, jeu de mémoire, jeu de cartes, cours de rythmique, cours de gymnastique adaptée, etc.
- **Prestations spécifiques** (payantes) : esthéticienne, podologue, coiffeuse

Bénéficiaires : toute personne âgée ayant besoin d'être prise en charge certains jours, voulant retrouver ou maintenir son autonomie, une vie sociale, améliorer sa qualité de vie et soulager ses proches aidants, afin de prolonger son maintien à domicile.

Horaires secrétariat : lundi-vendredi 8h – 12h15 et 13h30 – 17h30.

Tarifs : 25.-/jour avec possibilité de transports dans le district Lavaux-Oron

Contact : Magali Wolfensberger, tél. 021 721 18 55, mwolfensberger@pre-pariset.ch

CAT du Pré de la Tour, EMS, Place Neuve 3, Case postale 190, 1009 Pully, tél. 021 721 18 11
Les demandes sont adressées directement à la Fondation Pré-Pariset par le biais du CMS ou du médecin traitant : www.pre-pariset.ch

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



- **Soins** infirmiers, d'hygiène et de confort
- **Ergothérapie**
- **Conseils** : nutrition, social, prévention sur la sécurité à domicile
- **Aide à la vie quotidienne** : ménage, livraison de repas.

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, afin de maintenir et renforcer son autonomie et son indépendance, en partenariat avec son entourage.

Horaires secrétariat : lundi à vendredi 8h - 12h et 13h30 - 17h

Contact : Charlotte Reymondin, Avenue de Lavaux 63, 1009 Pully, tél. 021 721 24 44

charlotte.reymondin@avasad.ch, pully.cms@avasad.ch

www.avasad.ch

Centre Social Régional (CSR)



- Allocation du RI (Revenu d'Insertion) : aide financière défini par des barèmes cantonaux ;
- Mesures de réinsertion sociale ;
- Appui social ;
- Collaboration avec les partenaires sociaux de la région.

Bénéficiaires : toute personne en difficulté dont le revenu se situe au-dessous du minimum vital, rencontrant toute forme de difficultés, familiales (séparation, divorce...), financières, de logement ou de travail souhaitant bénéficier d'une aide à l'insertion sociale et/ou professionnelle et qui s'engage à tout mettre en œuvre pour retrouver son autonomie.

Horaires : 8h à 11h30 et 13h30 à 16h30 (sauf vendredi 16h), mardi matin : fermé.

Contact : Gérard Sefaranga, Directeur. Johann Candaux, Adjoint de Direction. Nicole Kuhn, Responsable, avenue Villardin 2, case postale 111, 1009 Pully, tél. 021 557 84 00, csr.pully.info@aras.vd.ch

<https://www.arasoronlavaux.ch/fr/csr>

Courts-séjours (CS)

Bénéficiaires : 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

Croix-Rouge vaudoise

- **Accompagnement** pour les achats et la confection des repas
- **Accompagnement** de fin de vie en institution ou à domicile
- **Relève** pour proches aidant-e-s



Horaires de la réception : lundi-vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Tarifs : achats, confection des repas, relève pour proches aidant-e-s : cotisation de CHF 30.-/an.

Contact : Rue Beau-Séjour 9-13, 1003 Lausanne, tél. 021 340 00 70

<https://croixrougevaudoise.ch/>

Fondation Profa

La Fondation Profa contribue au développement de la qualité de la vie affective, relationnelle et sexuelle de toutes les personnes, à chaque étape de leur vie. De nombreux-ses spécialistes mettent leurs expériences et connaissances à la disposition de la population en donnant des conseils en périnatalité, des consultations conjugales et de sexologie.



Horaire : lundi - jeudi 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, vendredi 8h30 - 12h

Contact : Fondation PROFA, Rue de Lausanne 21, 1020 Renens, 021 631 01 20

<https://www.profa.ch/reseau/francais-en-jeu> / <https://centrelavi-ge.ch/>

Fondation Pro-XY, antenne Lavaux-Oron

- **Présence à domicile** : moments de discussion, jeux, lecture
- **Relève des proches aidant-e-s** de manière à libérer l'entourage (conjoint, enfant, voisin, etc.)
- **Intervention auprès de personnes souffrant de solitude**



Bénéficiaires : toute personne dépendante ou en perte d'autonomie ayant besoin d'une présence à domicile

Tarifs : CHF 22.-/heure (en journée) et CHF 38.-/heure (veille de nuit)

Contact : Anne-Cécile Uldry, Coordinatrice, tél. 079 590 61 30, lavaux@pro-xy.ch / www.pro-xy.ch

Intergen-Entraide numérique



Entraides numériques intergénérationnelles et mensuelles le 2^e samedi du mois, sous forme de brunch canadien. Venir avec les équipements informatiques et les soucis numériques.

Bénéficiaires : toute personne de 7 à 107 ans

Horaires : accès libre de 10h à 17h

Tarif : accès libre

Contact : Pascal Kotté, Salle des Liaudes, Chemin du Liaudoz 51 (rez inférieur), 1009 Pully, tél. 079 309 28 86, pascal.kotte@cloudready.ch

www.intergen.ch

Institut et Haute Ecole de la Santé La Source



- **Plateforme d'échange** entre seniors, entreprises et recherches académiques : proposition de problématique, partenariats
- **Participation et collaboration aux ateliers**
- **Rencontre** des équipes

Structure interdisciplinaire d'innovation, de recherche appliquée et de développement, dédiée aux questions de qualité de vie des seniors.

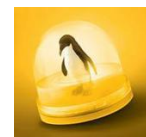
Senior Lab fonctionne selon les principes d'un living lab (méthodologie où citoyens, habitants, usagers sont considérés comme des acteurs clés des processus de recherche et d'innovation), s'appuyant sur une communauté constituée d'individus, d'acteurs publics, d'associations, de Hautes écoles et d'entreprises 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.

Contact (formulaire) : www.senior-lab.ch, Alexandre-Vinet 30, 1004 Lausanne, tél. 021 641 38 00

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

Proches aidants



Les proches aidants, sont des personnes qui soutiennent un proche atteint dans sa santé, de près ou de loin, à un rythme régulier ou irrégulier, à titre non professionnel. Des professionnelles répondent à vos questions et vous orientent vers les prestations les plus adaptées à vos besoins.

Horaire : lundi - vendredi de 8h30 à 17h30

Contact : Espace proche, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne, 0800 660 660 (appel gratuit)

info@espaceproches.ch / www.espaceproches.ch

- Transports et mobilité -

Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry

- **Transport bénévole**



Bénéficiaires : toute personne habitant dans l'une des quatre communes précitées, âgée, adulte ou enfant, fragilisée ou momentanément à mobilité réduite, voulant se rendre chez le médecin, le dentiste, le physiothérapeute, la pédicure, le coiffeur, les hôpitaux ou pour les courses.

Horaires : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 11h.

Les rendez-vous doivent être pris **48 heures à l'avance**.

Tarifs : Défraiement de CHF 7.- par transport (+ éventuellement 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, CMS et de la Ligue du Cancer.

Contact : Brigitte Pahud, Responsable, chemin du Coteau 12, 1009 Pully, tél. 021 728 12 13

Transport Handicap Vaud

Transport Handicap Vaud s'engage à fournir un service de mobilité de qualité à ses clients en garantissant une prise en charge globale, professionnelle et personnalisée jusqu'à leur destination. Les éléments de base de leur mission sont la sécurité et la ponctualité.

Horaire : 7j /7, 24h/24

Centrale téléphonique : Lundi – vendredi, de 7h30 à 17h

Contact : Transport handicap Vaud, 021 648 53 53, info@thvd.ch

<https://transporthandicapvaud.ch/>



- Vie privée -

EERV Eglise Evangélique Réformée du Canton de Vaud



Paroisse protestante - Echelon régional Lavaux

- **Accompagnement** des personnes touchées par des précarités ou traversant une période de crise, pour leur offrir un suivi, une écoute et un soutien spirituel professionnels et 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).

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

Contact : Alain Brouze, Pasteur, 076 470 81 24/ 021 331 56 86, alain.brouze@eerv.ch

Saint-Nicolas de Flüe



Paroisse catholique du Canton de Vaud

- **Accompagnement** des personnes face à des difficultés sans distinction de religion, par le groupe des auxiliaires de l'Eucharistie, qui apporte la communion à domicile et entoure les personnes âgées et malades.

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

Horaires secrétariat : mardi - vendredi 8h-12h

Horaires église : 8h – 20h

Contact : Paroisse Saint-Nicolas e Flüe, Avenue de Chailly 38, 1012 Lausanne, 021 652 37 32, paroisse.pully@cath-vd.ch

- Domaine Public -

Défibrillateurs

La Commune de Belmont 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 :

- Grande salle (à l'intérieur)
- Espace Cancoires
- Refuge des Bas-Monts
- Administration communale

Direction de la Jeunesse et des Affaires Sociales (DJAS)



Conseiller municipal : Damien Cuche

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, des prestations liées aux seniors et à la jeunesse.

Secrétariat : Route d'Arnier 2, 1092 Belmont-sur-Lausanne, tél. 021 721 17 21, djas@belmont.ch

Police Est Lausannois

La section Prévention / Proximité informe, renseigne, conseille.



Numéros d'urgence :

- | | |
|----------------------------|--------------|
| • Police | 117 |
| • Urgence santé, ambulance | 144 |
| • Feu, pompiers | 118 |
| • Intoxications | 145 |
| • Rega, sauvetage aérien | 1414 |
| • Médecin, pharmacie | 0848 133 133 |

<http://toxinfo.ch>

www.rega.ch

Horaire du poste de police : 24h sur 24, 7 jours sur 7

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

www.police-el.ch