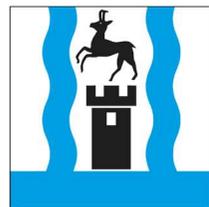


LISTE CONFIDENTIELLE
CHAINE TELEPHONIQUE ENTRE NOUS POUR S'APPELER, ECHANGER,
 SE DONNER DES NOUVELLES CHAQUE LUNDI MATIN, INSCRIPTION AU GREFFE !



COMMUNE DE
VEYTAUX

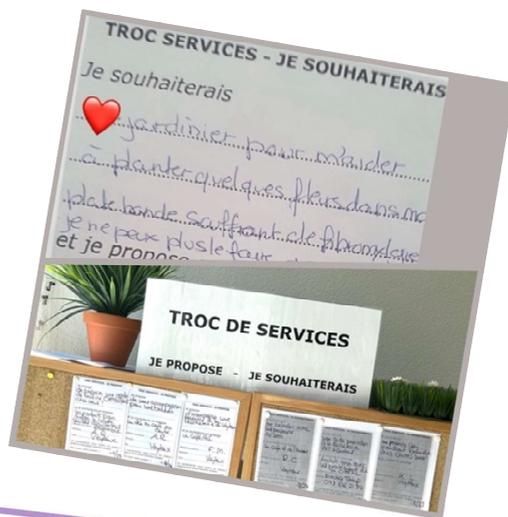
ESPACE MULTIGENERATIONNEL
em-V

3^e trimestre 2025

Nouvel AGENDA des Activités

Récréatives Santé
Culturelles Technologiques

Au plaisir de vous revoir
ou
de vous rencontrer :)



 
Espace em-V
 Facebook
 Site internet commune

e-book en ligne



em-V groupe WhatsApp
 (pour recevoir des informations spécifiques et
 l'agenda des activités en e-book)
 Population de Veytaux et d'autres communes, il
 suffit de remplir la fiche d'inscription membre.

Remerciements aux
animateur.trice.s :)



Avec le soutien de la Fondation Leenaards



Bonjour,

Nous avons le plaisir de vous présenter le nouvel agenda des prochaines activités.

POUR PARTICIPER

Inscrivez-vous au plus vite aux activités préférées et au plus tard 8 jours avant la date de l'activité choisie auprès du greffe les matins. Si vous deviez **annuler votre présence**, merci de contacter le greffe par téléphone et, en dehors des matins, par email greffe@veytaux.ch

 **021 966 05 55**

Chaque activité est sous réserve de modifications. Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, l'activité sera annulée et vous serez avertis au plus vite.

Le multigénérationnel est favorisé avec des horaires d'activités aussi en fin de journée.

LA POPULATION DE VEYTAUX, CELLE DE PROXIMITE ET LES AMIS DES AMIS SONT LES BIENVENUS.

PERMANENCE DU MARDI PAUSE ESTIVALE

Fermée du 22 juillet au 12 septembre 2025

Reprise mensuelle mardi 30 septembre 15h00-17h00 & sur RDV

La coordinatrice est présente pour répondre à vos questions sur les activités, vous permettre de choisir un livre dans la bibliothèque, afficher un feuillet (*disponible au greffe*) pour le Troc de services et rencontrer les animateur.trice.s !

Isabelle Clément

Coordinatrice des activités - email animation@veytaux.ch

*Les animateur.trice.s. sont bénévoles. Si vous avez envie d'animer ou connaissez une personne qui pourrait répondre à une envie, la coordinatrice se fera un plaisir de la contacter. **Vérifier sa présence** à la permanence auprès du greffe, merci.*

Vous trouverez l'agenda sous 2 formes :

MEMENTO PAR ACTIVITE

AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

Jeudi 25 septembre 17h00-18h00

YOGA DU RIRE / Mme Adeline Maerten

Le Yoga du Rire, originaire d'Inde, combine rires, respiration et relaxation. Il améliore la santé, apporte de la joie, adoucit les épreuves et renforce les liens sociaux. Ouvert à tous, il convient néanmoins d'être en bonne santé physique et psychique, car le Yoga du Rire est un sport et peut faire ressortir des émotions. Venez découvrir et vous reviendrez 😊 !



Lundi 29 septembre 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir.



Mardi 30 septembre 9h30-11h00

ATELIER ReVêt / Mme Maria Berezkina

Envie de donner une seconde vie à vos vêtements : retouches, reprises, transformations et conseils pour mieux porter ce que vous avez déjà ? Alors, venez avec !



Mardi 30 septembre 18h00-19h30

TANGO Découverte / M. Nicolas Bersier & Sonia

Venez découvrir les sensations du tango argentin, quelques pas axés sur la connexion et le ressenti, plus que sur la technique. Les personnes découvrent comment danser de manière fluide et spontanée, en se laissant guider par la musique et le partenaire, dans une ambiance bienveillante et ludique. Chaussures glissantes de préférence.



OCTOBRE 2025

Mercredi 1^{er} octobre 11h45-15h30

DÎNER SAVEURS D'AUTOMNE / Mmes Diana Holland & Patricia Durgniat

Manger ensemble, savourer le goût de l'authenticité, voici le programme que les animateurs proposent en vous faisant découvrir leurs talents culinaires. C'est une excellente occasion pour se rencontrer. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Mardi 16 septembre 10h00-11h00

GI-GONG AU FIL DES SAISONS / Mme Christine Vallon

Une pratique simple à la base de la médecine traditionnelle chinoise qui permet de relier le corps et l'esprit et à renforcer la vitalité. Merci de prendre un tapis de gym.



Mardi 16 septembre 13h15/14h00-17h00

BAIN FORESTIER CHAMPBABAU / M. Martin Von AA, garde-forestier

M. Von AA nous accueille au refuge de Champbabau pour un exposé sur la fonction de la forêt, nous visiterons également la châtaigneraie. Nous dégusterons des produits du terroir dans ce cadre idyllique avant le retour sur Veytaux. CHF 5.-/personne à donner sur place pour le goûter. **2 RDV** :

A) RDV à **13h15** 🍄 à l'Espace em-V pour les marcheurs

B) RDV à **14h00** 🚗 devant le greffe pour le lift



Jeudi 18 septembre 18h00-19h30

VOICE'S SPIRITUAL ROADS / YakkaY

Un voyage « air & sons » aux origines notamment des chants d'esclaves, berceau du Gospel, du blues (différent d'une chorale). Chanter librement, autrement, renouer avec vos chants intérieurs et se reconnecter à son expression intérieure, sans peur ni jugement.



Mardi 23 septembre 17h30-19h00

INFORMATIQUE – RÉPERTOIRES, CLASSER / M. Maxence Lopez

L'atelier propose le thème des répertoires, classer, renommer, déplacer, retrouver votre fichier etc... Venez apprendre à votre rythme ! À votre disposition des PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable avec son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



MEMENTO PAR ACTIVITE

Récréative

VENDREDIS JOUONS A LA PETANQUE, CARTES ET SCRABBLE
JE 10.07.25 VOICE'S SPIRITUAL ROADS
ME 16.07.25 COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS
LU 01.09.25 COUNTRY LINE DANCE COURS
JE 18.09.25 VOICE'S SPIRITUAL ROADS
LU 29.09.25 COUNTRY LINE DANCE COURS
MA 30.09.25 ATELIER **REVÊT**
MA 30.09.25 TANGO DECOUVERTE



Santé

LU 15.09.25 GYMNASTIQUE DOUCE
MA 16.09.25 GI-GONG AU FIL DES SAISONS
JE 25.09.25 YOGA DU RIRE
ME 01.10.25 DINER DES SAVEURS D'AUTOMNE



Culturelle

ME 03.09.25 SECRETS D'ECORCES 2km2h
MA 16.09.25 BAIN FORESTIER CHAMBABAU



Technologique

MA 23.09.25 INFORMATIQUE – REPertoire, CLASSER



AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

JUILLET 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

Rejoignez-nous pour une aventure passionnante ! Venez rencontrer de nouvelles personnes et partager du temps avec un groupe bien sympathique.



Jeudi 10 juillet 18h00-19h30

VOICE'S SPIRITUAL ROADS / YakkaY

Un voyage « air & sons » aux origines notamment des chants d'esclaves, berceau du Gospel, du blues (différent d'une chorale). Chanter librement, autrement, renouer avec vos chants intérieurs et se reconnecter à son expression intérieure, sans peur ni jugement.



Mercredi 16 juillet 16h00-17h00

COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS / Mme Myriam Aviolat

Rejoignez le groupe de Country pour découvrir et pratiquer différentes danses faciles. Pas besoin de partenaire ni d'expérience, juste du plaisir sur des rythmes entraînants et de la bonne humeur.



AOUT 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

Rejoignez-nous pour une aventure passionnante ! Venez rencontrer de nouvelles personnes et partager du temps avec un groupe bien sympathique.



SEPTEMBRE 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

Rejoignez-nous pour une aventure passionnante ! Venez rencontrer de nouvelles personnes et partager du temps avec un groupe bien sympathique.



Lundi 1^{er} septembre 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir !



Mercredi 3 septembre 17h00-19h00

SECRETS D'ECORCES 2km/2h, D'UNE RIVIERE À L'AUTRE

Guide M. Bernard Nanchen

Accompagnateur François Rusillon **079 508 41 67**

Les arbres sont bien plus que de simples éléments du paysage urbain ; ils jouent un rôle essentiel dans notre environnement. À Montreux, le patrimoine arboré, fruit de siècles d'histoire et de passion, est particulièrement précieux.



Les massifs floraux, composés de plantes aux multiples couleurs et renouvelés au fil des saisons, contribuent également à la renommée touristique de la région bien au-delà de ses frontières.



RDV à **16h45** devant le Palais Oriental à Montreux

Contactez François en cas de questions et surtout le jour même, merci !

Lundi 15 septembre 16h00-17h00

GYMNASTIQUE DOUCE / Mme Madeline Dégailler

Renforcements et détente avec des exercices variés (debout, assis). La gym douce est un concentré de bienfaits : cardio léger, équilibre, gainage tout en douceur ! Tenue confortable et tapis de gym bienvenus.

