

Lutry EnVie



Activités

Toutes nos activités 2026
>>> pages 4 & 5

Cafés-rencontres

Impressions de nos cafés-
rencontres >>> page 7

Membres

Accueil des nouveaux
membres 2025 >>> page 8

Brocante cybercafé

Durant l'année 2025, les membres du cybercafé ont récolté pas moins de 120 objets informatiques (ordinateurs, tablettes, smartphones). Le 15 novembre a eu lieu la première brocante...

Suite page 3

Art-Déco

Le groupe Art-Déco, sous la conduite d'Antoinette Mercanton, a réalisé un travail d'exception en décorant le local du café-rencontre de Noël...

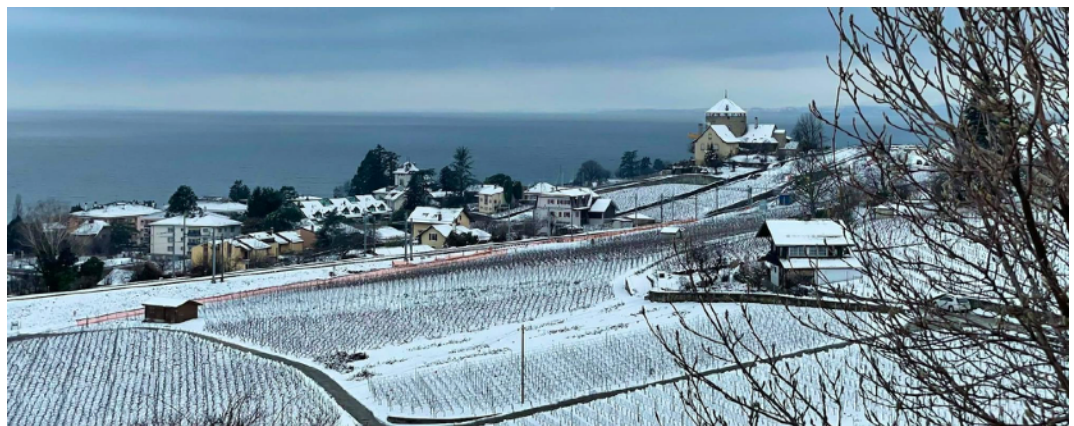
Suite page 3

Mouvement & bien-être

L'ancien groupe "Marches" change de dénomination et devient "Mouvement & bien-être".

De nouvelles activités sont proposées: gym-douce, yoga sur chaise, marches sportives en complément des marches douces...

Suite page 6



Editorial

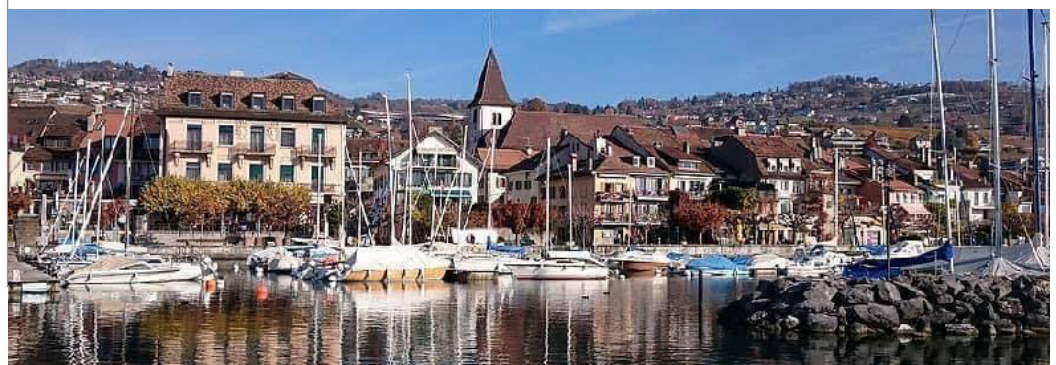
Chère Lectrice et cher Lecteur,

Vous tenez entre vos mains le premier bulletin d'informations de l'Association Lutry EnVie.

Il va nous permettre de vous informer de divers sujets tels que les activités, les nouveautés et sera le reflet de la vie de notre association.

A fin 2025, nous comptons 213 membres dont une grande partie participe occasionnellement ou régulièrement à nos programmes.

Suite page 2





Impressum

Editeur/Rédaction

Lutry EnVie
Ch. de la Péraulaz 3
1093 La Conversion

info@lutryenvie.ch

Comité de rédaction

Claire Glauser
Françoise Christinat
Ronald Forster

Tirage & impression

50 exemplaires papier
Impression: Commune de
Lutry

Distribution par email:
200+ exemplaires

Parution

Trimestrielle
Edition de février 2026

Prochaine parution

Mai 2026

Délai de publication

1 mois avant

La cotisation de 20.-- par membre et par année nous permet de tenir des comptes équilibrés sans subvention communale pécuniaire et de vous offrir le café et l'apéro lors de nos diverses manifestations.

Nous tenons à remercier la Commune de Lutry pour la mise à disposition gratuite du local de la Péraulaz ainsi que d'autres locaux pour nos activités. Son soutien contribue au développement de notre association sans souci matériel.

Les points forts de 2025 ont été l'organisation d'un cycle de conférences sur le thème de la fin de vie réunissant chaque fois pas moins de 40 auditeurs.

Grâce à la brocante du cybercafé, de nombreux appareils informatiques encore fonctionnels ont trouvé une seconde vie plutôt que de se retrouver à la déchetterie.

Nous espérons que 2026 réservera son lot de nouveautés et que de nombreux jeunes seniors rejoindront nos rangs.

Les cafés-rencontres qui ont lieu alternativement à La Conversion et à Lutry les mercredi de 9h00 à 11h00 vous attendent. Des membres seront là pour vous accueillir et vous expliquer plus en détails les différentes facettes de notre association.

Nous sommes toujours à l'écoute, que ce soit au niveau des idées d'activités ou de l'envie de vous engager pour participer au bon fonctionnement de notre association: n'hésitez pas, vous serez les bienvenus.

Je vous souhaite, chère lectrice et cher lecteur, une belle année 2026. Que vous la viviez intensément et en bonne santé !

Claire Glauser



Brocante Cybercafé

Ce sont plus de 120 objets qui ont été récoltés en moins d'une année grâce à la générosité des membres de notre association.

D'anciens portables (windows ou apple), des tablettes et des smartphones qui dormaient profondément au fond d'un tiroir ou au sommet d'une armoire.

Après un nettoyage approfondi et parfois de petites réparations (nouvelle batterie, chargeur), ces appareils ont reçu le dernier système d'exploitation possible vu leur âge et ont rejoint un catalogue de brocante.

Le point d'orgue a été la brocante organisée le 15 novembre à la Maison de Paroisse et des Jeunes à Lutry.

Le résultat a dépassé toutes les espérances et plus de 100 objets ont trouvé preneurs à des prix très doux.

S'il vous reste encore un appareil informatique (à l'exception des ordinateurs tour et des imprimantes) et que vous désiriez en faire "cadeau" à Lutry EnVie, contactez le cybercafé.



Art-Déco

Le groupe Art-Déco a, comme à l'accoutumée, décoré de manière exceptionnelle le local du café-rencontre festif de Noël qui a accueilli une quarantaine de personnes.



Café rencontre surprise le 1er avril à la Maison de Paroisse et des Jeunes de 9h00 à 11h00.

Bienvenue !

Le groupe Art-Déco sous la conduite d'Antoinette Mercanton se réunit chaque mardi (sauf le dernier du mois) de 16h00 à 18h00 au local de la Péraulaz.

Tous les préparatifs se sont déroulés dans le plus grand secret et ce sont des membres émerveillés qui ont découvert les diverses créations.

Prochainement:

Café rencontre festif de Pâques le 25 mars au local de La Péraulaz 3 de 9h00 à 12h00.

Parking collège de Corsy ou le long de la route de Belmont.



Les activités de Lutry EnVie



Art-Déco

Développer sa créativité en réalisant des objets artistiques et des décorations, au fil des saisons.



Chronos

Activité intergénérationnelle mettant en contact des aînés et des enfants. Participation à un jury de livres pour enfants afin de décerner le prix Chronos créé par Pro Senectute.



Culture

Visites d'expositions et découvertes d'événements dans les musées ou autres lieux dédiés, conférences.



EnCuisine

Se réunir autour d'une idée de repas présentée par l'un-e d'entre nous. Cuisine participative et éducative.



Environnement

Activités variées: visites de lieux concernant des problématiques environnementales, conférences, films et jardinage au pied des arbres sur le quai de Lutry.



Lecture

Double plaisir: lire et partager ses découvertes. Chacun amène ses livres: romans, des livres historiques, des biographies, des polars et pourquoi pas, de la poésie!



Mouvement & bien-être

Marches douces, marches sportives, gymnastique douce, yoga sur chaise

pour l'année 2026



Cafés-rencontres

Chaque mercredi, en alternance dans le bourg (MPJ) et dans les hauts (local LEV à la Péraulaz 3). Sans inscription.



Conversation anglaise

Echanges sympathiques autour d'un thé.



Cybercafé

Nos animateurs en informatique sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.



Entraide

A disposition, une liste de bénévoles décidés à vous aider.



Jeux de société

Le plaisir de jouer (scrabble, jass...), le plaisir de se retrouver.



Midi ensemble au bistro

Prendre un repas en bonne compagnie dans une ambiance chaleureuse, faire la connaissance de nouvelles personnes.



Pétanque

Jouer de fin avril à mi-octobre, le mardi à La Conversion.

Mouvement & bien-être

Sous la co-conduite de Urs Brauchli et de Damaris Brasey, le groupe "Marches" s'est transformé en ce début 2026.

Tout d'abord, son nom a changé et est devenu "Mouvement & bien-être".

Ensuite, il s'est étoffé de 3 autres activités en lien avec le sport et le bien-être, à savoir:

♦ Marches douces

Une fois par mois, Damaris et Urs vous proposent des marches faciles, accessibles à un maximum de gens; pour certains parcours également aux fauteuils roulants.

Avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 300 mètres (nous indiquons, dans la mesure du possible, pour chaque marche, les dénivelés).

Nous publions nos marches régulièrement dans l'agenda ainsi que par des papillons.

♦ Marche sportive

Sous la conduite de Clara Hagmann Guitian, ces randonnées, proposées avec 3 niveaux de difficultés, vous emmèneront dans de magnifiques paysages de notre région.

Renseignements sur

<https://www.lutry.ch/vivre-a-lutry/seniors/activites-et-loisirs/activites-sport-et-culture>

Une participation de 5.— est demandée.

♦ Gym douce

Entretenir ses capacités physiques tout en douceur, améliorer son équilibre, sa mobilité et son tonus musculaire afin de favoriser son autonomie et son bien-être au quotidien.

Rencontre chaque jeudi de 10h30 à 11h30 au caveau du Singe Vert

Une participation de 5.— par séance payable sur place.

Responsable: Clara Hagmann Guitian 076 222 88 76

♦ Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est proposé par Mme Viktoria Ra deux fois par mois à la Maison de Paroisse et des Jeunes à Lutry.

Une participation de 10.— par séance payable sur place.

Responsable: Viktoria Ra 079 743 90 81 ou ra.viktoria.ch@gmail.com



Cafés-rencontres

Chaque mercredi matin une petite pause-café accompagnée d'une douceur maison vous est offerte dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Elle a lieu en alternance au local LEV, Ch. de la Péraulaz 3 à La Conversion et au foyer de la Maison de Paroisse et des Jeunes (MPJ), Place du Temple 3, à Lutry.

En juillet et août, les cafés-rencontres en terrasse profitent de l'air estival au café de la Tour à Lutry et à la Terra Rossa à la Croix-sur-Lutry (consommations à charge de chacun).



Les nouveaux membres "cuvée" 2025



Hommages

Nos pensées vont à ces fidèles membres qui nous ont quittés en 2025

