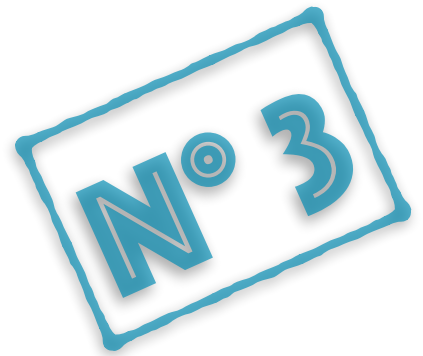


Lutry EnVie



Entraide

Interview de bénévoles
>>> page 6

Lecture

Connaissez-vous cette
activité ? >>> page 7

Conversation anglaise

Have a look on
>>> page 7

Chronos

Initié par Pro Senectute
dès 1997 en Suisse
romande, le *Prix
Chronos* permet
l'échange et le dialogue
entre générations,
autour de la lecture

Suite page 3

lutryenvie.ch

Depuis le début 2026, le
site www.lutryenvie.ch est
en ligne et sert de
support de
communication à notre
association.

Vous y trouverez une
multitude d'informations,
des photos et la
possibilité de vous
inscrire aux activités

Suite page 3

Gym douce - prévention des chutes

Annonce de l'atelier
organisé avec
Experience Coaching

Suite page 6



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vivons dans un monde ambivalent: entre garder les traditions et accéder aux nouveautés, entre *faire comme on a toujours fait* et tout *chambouler* pour coller à la société et à la mode, vous tenez entre vos mains le bulletin de Lutry EnVie n°3 dans lequel une large place est accordée au site web lutryenvie.ch

La **tradition**: le bulletin de Lutry EnVie est notre moyen de communiquer avec vous, de vous présenter les activités de l'association, mais surtout, de permettre aux rédacteurs des articles de vous informer de leur passion à animer leurs groupes d'activités.



Impressum

Editeur/Rédaction

Lutry EnVie
Ch. de la Péraulaz 3
1093 La Conversion

info@lutryenvie.ch
www.lutryenvie.ch

Comité de rédaction

Claire Glauser
Françoise Christinat
Ronald Forster

Tirage & impression

40 exemplaires papier
Impression: Commune de
Lutry

Distribution par email:
250+ exemplaires

Parution

Trimestrielle
Edition de juillet 2026

Prochaine parution

Octobre 2026

Clôture de rédaction

1 mois avant

La **modernité**: est présentée dans ces pages par le nouveau site de Lutry Envie.

Après 5 mois de présence en ligne et quelques améliorations pour répondre aux besoins spécifiques de notre association, la fréquentation du site ne cesse d'augmenter.

Nous démontrons, avec ces deux moyens de communication, qu'il est possible de vivre en même temps avec son temps et avec les traditions !

Loin de nous l'idée que l'un pourrait supplanter l'autre ou inversement.

C'est aussi grâce à vos efforts de formation aux nouvelles technologies que notre association de seniors s'adapte aux moyens modernes de communication.

Bravo pour votre persévérance, votre enthousiasme et vos encouragements. Continuez à nous interpeller, à nous défier: vous êtes notre motivation pour nous améliorer et que Lutry EnVie réponde au mieux à vos attentes !

Je vous souhaite un agréable été (pas trop chaud) et vous donne rendez-vous cet automne pour le bulletin n° 4.

Ronald Forster



Chronos

« ...*Un Homme qui ne lit pas est comme un zèbre sans rayure...* » tiré de *La tête dans le guidon*, Pascal Ruter

Le *Prix Chronos*, c'est quoi ? Quatre livres à découvrir, de septembre à mars, destinés aux anciens et aux jeunes de 9 à 13 ans, environ. Choisis sur des thèmes et inspirations de tous horizons, ils ont pour point commun d'aborder, chacun à sa manière, les relations entre les générations.

Ces quatre ouvrages sont sélectionnés par un groupe de lecture composé d'une bibliothécaire, d'une enseignante à la retraite et de la responsable du *Prix Chronos* en Suisse romande.

Une fois la lecture terminée, jeunes et anciens se rencontrent pour échanger autour de ces livres . Une élève participante: « *J'aime donner mon avis sur les livres et les choses... J'ai aimé les partager avec des vieilles personnes... On apprend beaucoup.* »

« *Pourtant, avant de maîtriser l'art d'être grand-mère, Lucette a été une jeune fille, elle a fait les quatre cents coups avec ses amies, s'est amusée, s'est posé des milliers de questions sur ce qu'elle allait faire de sa vie...* » tiré de *La confiture* de Berberanza, Florence Medina.

Lire pour soi est précieux. Lire ensemble, petits et grands réunis, est une fenêtre ouverte sur l'avenir. Il existe une complicité naturelle entre les jeunes et les anciens.

N.B. : Tout au long du mois de mars 2026, 195 jeunes et 12 anciens se sont retrouvés à La Forge, pour des échanges inédits. Pour tout renseignement : 021 824 14 18

LutryEnVie.ch

Lutry EnVie s'est dotée d'un site internet accessible avec lutryenvie.ch ou www.lutryenvie.ch

Le site se veut informatif pour les membres de l'association en proposant agenda, description des activités avec photos, trombinoscope, etc...

Il permet aux responsables de gérer les activités sur inscription et l'ensemble du fichier de membres. Un espace est attribué à l'archivage des fichiers créés par l'association.

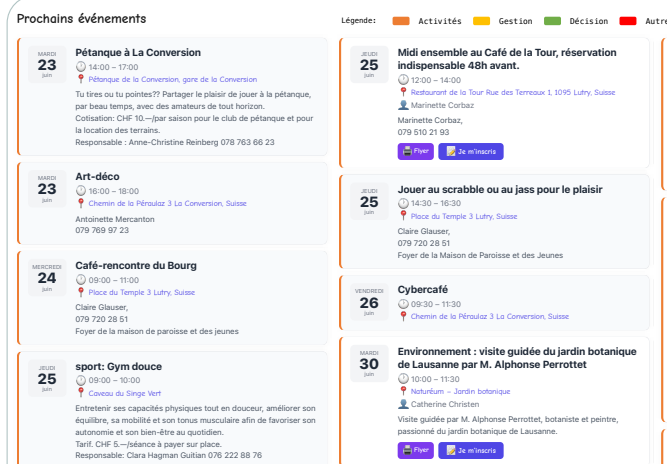
L'identité visuelle de Lutry EnVie a été conservée dans toutes les pages du site. Un soin particulier a été apporté pour assurer un affichage propre tant sur les grands écrans que sur les smartphones en mode portrait ou paysage.

Depuis sa mise en ligne au début du mois d'avril 2026, le nombre de visites ne cesse d'augmenter.

Les référencement google et google maps ont été créés; ils permettent de trouver le site internet (avec google) et de savoir où se trouve le local de réunion (avec google maps).

L'adresse courriel info@lutryenvie.ch vous permet de prendre contact avec LEV pour toute demande.

La page d'accueil



Les 8 prochains événements



L'agenda sur 2 mois
prêt à imprimer

Les événements futurs sur inscription

www.lutryenvie.ch

Le trombinoscope

Les activités

Groupes d'activités

- Art-décors**: Développer sa créativité en réalisant des objets artistiques et des décorations, au fil des saisons.
- Café-rencontres**: Chaque mercredi, en alternance dans le bourg (MJS) et au local LEV à la Pérouz 3. Sans inscription.
- Chronos**: Rencontres intergénérationnelles mettant en contact des « anciens » et des enfants. Participation au Prix Chronos créé par Pro Senectute.
- Conversation anglaise**: Echanges sympathiques autour d'un thé.
- Culture**: Visites d'expositions et découvertes d'événements dans les musées ou autres lieux dédiés.
- Cybercafé**: Nos animateurs en informatique sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions pratiques.
- EnCuisine**: Se réunir autour d'un repas convivial, préparé par l'une d'entre nous, cuisine participative et éducative.
- Ensemble**: À disposition, une liste de bénévoles dédiée à vous aider.
- Environnement**: Activités variées, visites de lieux concernant des problématiques environnementales, conférences, films et pèlerinage au pied des arbres sur le qui de Lutry.
- Jeux de société**: Le plaisir de jouer (scrabble, jass...), le plaisir de se retrouver.
- Lecture**: Double plaisir: lire et partager ses découvertes. Chacun amène ses livres, romans, livres historiques, biographies, poésies et pourquoi pas, poésie!
- Midi ensemble au bistrot**: Prendre un repas en bonne compagnie dans une ambiance chaleureuse, faire la connaissance de nouvelles personnes.
- Mouvement & bien-être**: Marches douces, marches dynamiques, gymnastique douce, yoga sur chaise.
- Pétanque**: Jouer de fin avril à mi-octobre, le mardi à La Conversion.

Groupes de gestion

- Animation**: Animation de l'association et organisation de conférences.
- Communication**: Relations publiques, communications, site internet et bulletin.
- Finances**: Gestion des finances de l'association.
- Local**: Gestion du local de la Pérouz.
- Membres**: Gestion des membres et du trombinoscope.

Organe de décision

- Assemblée générale**: Réunion de l'organe suprême de Lutry EnVie.
- Groupe habilité**: Espace de coordination, de discussions et de décisions, réunions mensuelles des membres de Lutry EnVie.

Impression de la liste des activités | Groupement de Lutry EnVie | Statistiques des activités

Lutry EnVie
Chemin de la Pérouz 3,
1093 La Conversion
Suisse
info@lutryenvie.ch

© Lutry EnVie 2025



Détails d'une activité

EnCuisine

- Description**: but réunir 8-10 personnes autour d'une idée de repas présentée par l'une des participantes. Le chef « désigné » s'occupe des achats, d'apporter les condiments etc. Les participants s'engagent à peler les pommes de terre et à apporter la bonne humeur et les boissons. A l'issue de la préparation, un repas-dégustation en commun permet d'évaluer les compétences de chacun !
- Réunion**: en principe le dernier mardi du mois de 10h00 à 13h30.
- Coûts**: une participation d'environ 10.- est à verser au chef du jour.

Renseignements

Prochaines 3 rencontres:

Date	Thème	EnCuisine
26	Lutry EnCuisine n° 2	

Seconde expérience culinaire de Lutry EnCuisine sous la conduite de ...

Les prochains événements de cette activité

Les photos de cette activité



Gym douce: prévention des chutes

Après avoir célébré la première année du groupe de gym douce et, face au succès rencontré avec des cours souvent complets, nous souhaitons poursuivre cette dynamique. À l'écoute des demandes et des préoccupations exprimées par les participants, nous avons décidé d'organiser le **04 août** un atelier consacré à la prévention des chutes afin de compléter l'offre proposée par la gym douce.

La première partie de la rencontre prendra la forme d'une conférence animée par un médecin spécialisé dans la longévité; il vous présentera les principaux facteurs de risque ainsi que les moyens concrets de les réduire au quotidien. La seconde partie sera consacrée à des exercices pratiques en salle de gym. Encadrés par des professionnels de l'activité physique adaptée et par un entraîneur de judo, les participants découvriront différents ateliers leur permettant de travailler l'équilibre, la mobilité et les bons réflexes à adopter en cas de chute. L'objectif ne sera pas seulement d'apprendre à prévenir les chutes, mais aussi de se familiariser avec certaines situations dans un cadre sécurisé et bienveillant. À l'issue de cette soirée, chacun repartira avec des conseils et des exercices simples à intégrer dans son quotidien afin de renforcer sa confiance et sa sécurité dans ses déplacements.

Inscriptions sur le site de LutryEnvie.ch

Bénévole oui, avec plaisir !

Les bénévoles rencontrés, qui offrent de leur temps pour Lutry EnVie, ont cette capacité à le faire avec légèreté et joie. Ils trouvent facile d'être disponibles aux autres.

« Je sais le faire aisément, donc je peux le proposer ! » « C'est une bonne chose. Beaucoup ne peuvent plus monter sur une chaise, régler la télévision ; j'éprouve du plaisir à les aider, c'est l'occasion de belles rencontres. Les gens sont reconnaissants. Je suis souvent invité à dîner ! » « J'aime contribuer au bien-être des gens. Dans notre immeuble, nous avons un groupe WhatsApp. Nous lançons des appels à l'aide. Je sais que ce groupe existe, cela me rassure. Cela crée une jolie ambiance. »

L'un d'eux a perdu ses parents trop tôt; il n'a pas pu les gâter durant leur vieillesse. Il s'est engagé avec plaisir au sein de groupes d'aide. Un autre a choisi de diminuer son temps de travail pour être présent dans sa famille et pour d'autres. Cette femme aime donner; elle remplit ainsi son besoin de contact.

Ces bénévoles se sentent utiles; ils nourrissent leur envie d'un monde fluide, paisible et plein de douceur.

Ceux qui reçoivent du soutien expriment leur reconnaissance et leur sentiment de sécurité. Les personnes qui leur portent secours deviennent parfois des amis avec qui ils partagent des activités : théâtre, scrabble, ping-pong.

Ils ont de la peine à recevoir sans échange : de l'argent, du temps, un repas offert.

Vous pouvez consulter la liste des bénévoles sur lutryenvie.ch sous activités->entraide.

Lecture

La diversité des goûts crée la richesse des échanges

Le groupe Lecture est composé actuellement de 8 membres. Il se réunit une fois par mois, en principe le 2ème mercredi, de 15 heures à 17 heures, au local de la Péraulaz 3 à La Conversion. Chacun-e amène les livres qu'il (elle) a lus dernièrement et en donne un bref compte rendu. Souvent, les livres circulent entre nous. La plupart du temps, nous tombons d'accord sur les ouvrages qui sont les meilleurs.

Il y a des nouveautés et des livres moins contemporains. Romans, biographies, livres historiques, poésie, tous sont les bienvenus.

Une petite menace : la lecture sur tablette qui ne permet pas les échanges de support. Pour l'instant, ce n'est guère courant.

Nous avons grand plaisir à nous retrouver et à partager opinions et anecdotes personnelles.

Le groupe pourrait accueillir encore une ou deux personnes. Bienvenue!

Art-déco

Le groupe sera présent dans le cadre de "EXPOSE TON ART" sur les quais de Lutry, le samedi 22 août 2026 de 9h à 13h. A cette occasion, des créations de l'atelier seront exposées et vendues.

Nous nous réjouissons de vous y accueillir.

En cas de pluie, notre participation à l'événement sera annulée.

Conversation anglaise

Dans une ambiance détendue, nous abordons des sujets variés, des poèmes et même des recettes. En partageant les idées, posant nos questions et y répondant en exprimant nos avis, les rencontres sont stimulantes et agréables. L'objectif est de se sentir à l'aise pour parler et comprendre l'anglais dans les situations de la vie quotidienne.

Easy and relaxed, we cover diverse topics, poems and even recipes. Sharing ideas, asking and replying to questions, giving opinions, our meetings are stimulating and enjoyable. The aim is to feel comfortable speaking and understanding English in everyday situations.



Trois expériences musicales pour découvrir J.S. Bach, quel que soit votre âge !

ensemble evolutiO
direction : Julien Laloux



Infos
et réservations



monbillet.ch

ensemble
evolutiO



générations
MÉDIA ROMAND & INDÉPENDANT

