

Lutry EnVie



Art-déco

Reflets artistiques
>>> page 6

Les activités de LEV

Toutes nos activités
>>> pages 4 & 5

Nos soutiens

Favorisez nos soutiens
>>> page 8

Jeux de société

Vous aimez le **scrabble**
ou le **jass** ?

Rejoignez-nous pour des
parties sympathiques !

Suite page 3

Midi ensemble au bistrot

Si vous vous sentez
seul(e) à midi, venez
manger avec nous deux
fois par mois dans un
restaurant de la
commune.

Il y a toujours de la place
pour de nouveaux
convives.

Suite page 3

Conférences

Lutry EnVie vous propose
4 conférences sur les
thèmes de l'entrée en
retraite. Finances, social,
santé et proches aidants
seront abordés par des
conférenciers de renom.

Suite page 7



Editorial

Lutry EnVie compte 4½ ans d'indépendance et a déjà un
historique !

Tout a commencé en février 2018 lors d'une séance
d'information publique organisée par la Commune qui a
généreusement soutenu le projet « Quartiers solidaires »
lancé par Pro Senectute. A cette occasion et pendant les mois
qui ont suivi, les Lutriens de 55+ ans ont été invités à exprimer
leurs souhaits pour améliorer leur qualité de vie. S'en est suivi
un diagnostic communautaire sur les thématiques telles que
relations sociales, mobilité, santé, environnement. Avec
l'accompagnement des assistants de ProSenectute, les
seniors en ont développé certains aspects, ont mis sur pied



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 d'octobre 2026

Prochaine parution

Janvier 2027

Clôture de rédaction

1 mois avant

des activités, ont organisé des rencontres régulières, ont créé le réseau social nécessaire qui a mené à l'autonomisation de l'Association Lutry EnVie dès avril 2022.

Notre entité s'articule sur les décisions prises par le Groupe habitants (GH) ouvert à tous les membres ; il se réunit une fois par mois. LEV a l'immense chance de bénéficier d'un site internet www.lutryenvie.ch créé par l'un de nos passionnés d'informatique ; il a relevé le défi et a concocté un outil sur mesure, adapté à nos besoins. Toute la documentation publiée y est archivée ou actualisée, les responsables de groupe y annoncent leurs activités sous forme d'agenda, l'annuaire des membres est à disposition, les statistiques de fréquentation et d'âge y sont répertoriées, les finances y sont tenues ; bref, ce site en constante évolution gère l'entier de l'association !

Malgré son remarquable dynamisme, Lutry EnVie ambitionne de garnir ses rangs de personnes nouvellement à la retraite ou sur le point de la prendre. Trouver des forces plus jeunes pour vitaminer les énergies dont a besoin l'association et envisager l'avenir avec de magnifiques projets à réaliser !

Vive Lutry EnVie !

Catherine Christen, Claire Glauser, Françoise Christinat



Jeux de société

Paulette Pentakis

scrabble, jass open

Scrabble: viens avec tes mots... notre ambiance sympa fera le reste !

Jass: Tu sais dire « pique double » ?
Tu sais dire « je chibre » ?
Alors rejoins-nous !
Le rire est indispensable



Rendez-vous tous les jeudis après-midi de 14.30 à 16.30-17h (voir agenda)

Midi ensemble au bistrot

Claire Glauser

Depuis plusieurs années, « Midi ensemble au bistrot » accueille les personnes qui n'aiment pas manger seules ou en duo, pour partager un bon repas du jour dans l'un des restaurants de la commune.

Ce sont maintenant 4 restaurants qui nous reçoivent à tour de rôle les 2ème et 4ème jeudis du mois : le Rivage, le Léman, la Tour et la Terra Rossa (voir l'agenda). Entre 15 et 25 amateurs de bonne chair se retrouvent pour leur plus grand plaisir, une occasion de faire de nouvelles connaissances, de discuter à bâtons rompus et de partager de bons moments.

En juillet et en août, nous étions en terrasse. Septembre et les éventuels frimas de l'automne nous ramèneront probablement à l'intérieur.

Le prix du repas et des boissons sont à la charge de chacun, mais la commune nous offre une participation de CHF 3.— par convive.

La réservation est indispensable au plus tard 48h avant le jour convenu afin de permettre au restaurateur de nous accueillir au mieux.



Alors, n'hésitez pas, nous vous attendons, rejoignez-nous !



Les activités de Lutry Envie

Groupes d'activités

Les groupes d'activités sont la partie visible de l'Association Lutry Envie. Les membres se retrouvent selon leurs préférences dans une ou plusieurs activités. Chaque activité, sous la conduite d'un(e) responsable est autonome et définit ses horaires ainsi que ses points d'intérêt.



Art-déco

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



Cafés-rencontres

Chaque mercredi, en alternance dans le bourg (MPJ) et au local LEV à la Péraulaz 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 café.



Culture

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



Cybercafé

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



EnCuisine

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



Entraide

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



Environnement

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



Pétanque

Jouer de fin avril à mi-octobre, le mardi, au plain-pied de la brasserie de la gare à La Conversion.

et ses groupes de soutien

Groupes de gestion

Les groupes de gestion sont le support du fonctionnement de l'association.
Leurs travaux servent à tous les groupes d'activités et sont mutualisés.

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 Péraulaz

Membres

Gestion des membres et du trombinoscope

Organes de décisions

Les groupes de décisions sont les organes qui fixent les lignes directrices de l'association.

L'assemblée générale est convoquée une fois par année au printemps et est ouverte à tous.

Le groupe habitants se réunit une fois par mois et accueille non seulement les responsables des groupes activités et gestion, mais aussi tous les membres désireux de participer activement à la vie de l'association.

Assemblée générale

Réunion de l'organe suprême de Lutry EnVie

Groupe habitants

Espace de coordination, de discussions et de décisions, réunions mensuelles des membres de Lutry EnVie.

Art-déco

Antoinette Mercanton

ART-DECO

Nous sommes un groupe de 11 créatrices passionnées.
Nous abordons diverses techniques, toujours prêtes à innover.
Nous avons des techniques de prédilection, entre autres:



Le TATAQUI ZOME

Technique japonaise d'impression végétale.

A l'aide de tissus recyclés (draps), fleurs des champs, feuillages divers, munies d'un marteau, nous frappons l'étoffe jusqu'à ce que la plante nous ait donné tous ses pigments.

Le résultat est bluffant, magique.

Puis, nous confectionnons divers objets: sacs en toile, marque-page, cartes, tableaux, coussins et même, nous pourrions aller jusqu'à créer des vêtements.

Nos points forts durant l'année sont:

Les cafés rencontres festifs (Pâques, Noël).

Des cafés rencontres surprises (1er avril, autour de la courge).

A ces occasions, nous décorons les locaux selon le thème du jour.

Fin août, depuis deux ans, nous tenons un stand sur les quais de Lutry dans le cadre d'EXPOSE TON ART. Nous venons de vivre une très belle édition.

Si cela vous tente, venez nous rejoindre.



Cycle de 4 conférences thème: entrée en retraite

Le 16 novembre 2026, à 10h00, à la salle du conseil communal de Lutry, suivi d'un apéritif-échanges. Conférenciers: Mme Entela Gintzburger et M. Cédric Waelchli de Julius Bär.

♦ **Mes finances, mes biens**

Que faire avec ma maison ou mon appartement ? Faut-il le vendre, le donner, le vendre en viager, à un tiers ou à l'un de mes enfants ?

Comment optimiser mon dossier titres ?

Que faut-il garder pour mon entrée en EMS, de quoi dois-je me défaire ?

Comment assurer une succession équitable avec mes donations ?

Comment assurer la sécurité financière de mon/ma conjoint-e/partenaire ?

Le 22 février 2027, à 10h00, à la salle du conseil communal de Lutry, suivi d'un apéritif-échanges. Conférencier: association régionale pour l'action sociale Est lausannois-Oron-Lavaux.

♦ **Social**

A quelles aides ai-je droit ?

Prestations complémentaires (PC), Subventions Lamal

Allocation pour impotent (API)

Qui contacter pour me renseigner ?

Printemps 2027, à 10h00, à la salle du conseil communal de Lutry, suivi d'un apéritif-échanges. Conférencier: à déterminer.

♦ **Santé, nutrition et mouvement**

Logement adapté, fauteuil roulant, rollator, douches accessibles

Chutes, obstacles

Sport, mouvement

Alcool, nutrition équilibrée etc...

Le 15 mars 2027, à 10h00, à la salle du conseil communal de Lutry, suivi d'un apéritif-échanges. Conférencier: Corinne Forster, responsable régionale Pro-XY Lavaux-Oron.

♦ **Proches aidants, bénéficiaires**

Vous êtes proche aidant et vous vous épuisez ?

Vous êtes proche aidé (bénéficiaire) qui peut vous soutenir ?

Aides à disposition (CMS, CAT, Pro-XY) ?

Coût, aides financières ?

LE LOTO DU SAUVETAGE

Le Sauvetage de Lutry a le plaisir d'accueillir dans ses locaux, une fois par mois, l'activité « Lutry EnCuisine » de votre association.

Notre association, entièrement bénévole, organise un loto une fois par année afin de récolter des fonds pour soutenir nos activités de sauvetage.

Vous souhaitez jouer au loto et, par la même occasion, nous soutenir, n'hésitez pas à venir participer à notre loto, qui aura lieu le dimanche 6 décembre à la salle du Grand Pont. (réservation recommandée)

Au plaisir de vous y retrouver !

