



## Répertoire de prestations proposées aux seniors

Version 2024

---

La version la plus récente de ce document est disponible en ligne et peut être téléchargée :

- <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/vie-privee/seniors/adresses-utiles>



*Association régionale pour l'action sociale de l'Est lausannois-Oron-Lavaux*

|                              |
|------------------------------|
| <b>Présentation ARASELOR</b> |
|------------------------------|

### **Association Régionale pour l'Action Sociale de l'Est lausannois-Oron-Lavaux ou ARAS de l'Est lausannois-Oron-Lavaux ou ARASELOR.**

Il s'agit d'une association de 13 communes de l'Est lausannois à savoir :

- Belmont sur Lausanne
- Bourg-en-Lavaux
- Epalinges
- Forel/Lavaux
- Jorat-Mézières
- Maraçon
- Lutry
- Montpreveyres
- Oron
- Paudex
- Pully
- Savigny
- Servion

Notre région d'action sociale est au service de la population de ces communes.

Elle est composée de deux importantes entités :

1. **LE CENTRE SOCIAL REGIONAL (CSR)**
2. **L'AGENCE D'ASSURANCES SOCIALES (AAS)**

### **LE CENTRE SOCIAL REGIONAL (CSR)**

Le **Centre social régional** est une autorité d'application qui a pour mission de venir en aide aux personnes ayant des difficultés sociales ou dépourvues des moyens nécessaires pour subvenir à leurs besoins élémentaires.

Deux axes importants d'intervention :

- A. L'octroi d'une **aide financière** dans le cadre du Revenu d'insertion. Le cadre légal et normatif fixé par le Canton précise les conditions d'octroi et les montants alloués aux requérants de cette aide généralement connue sous le nom de l'aide sociale.
- B. L'**appui social** est un autre axe important d'intervention proposé par le CSR. Il s'agit d'une aide personnalisée qui comprend l'activité d'encadrement, de soutien, d'écoute, d'information et de conseil déployée par l'équipe professionnelle d'assistants sociaux.

Les domaines d'intervention des assistants sociaux qui ont la charge d'offrir l'appui social sont très divers :

- La gestion financière (problème de gestion, de dettes, etc.)
- Le logement (les personnes sans logement, les expulsions, etc.)
- L'emploi
- La formation pour notamment les personnes non formées
- La santé (mise en place d'un suivi médical, collaboration avec le réseau, etc.)
- Les assurances sociales
- La gestion administrative
- L'information et l'orientation

### **AGENCE D'ASSURANCES SOCIALES (AAS)**

L'AAS constitue une autre entité faisant partie intégrante de notre région d'action sociale et qui assure les tâches suivantes : **accueillir, renseigner, informer et orienter la population sur les droits et obligations en matière d'assurances et de régimes sociaux.**

Vu la complexité des assurances sociales, l'agence joue un précieux rôle d'information et d'explications notamment en lien avec les démarches en vue de l'obtention des prestations sociales.

Elles offrent un service de proximité et sont accessibles à toutes et tous.

A titre d'exemple, il y a lieu de s'adresser à l'AAS en vue de la démarche pour prétendre aux prestations sociales suivantes : demande de rente AVS, Prestations complémentaires, subside à l'assurance maladie, allocation familiale, allocation maternité, rente pont, etc.

L'AAS apporte aussi un accompagnement, un appui socio-administratif et un soutien en adéquation avec le degré d'autonomie et le réseau dont dispose la personne dans ses démarches. Cela consiste à appuyer et aider les personnes à gérer leur administration en se rendant en cas de besoin à domicile. Cette mission s'effectue en collaboration avec les CMS ou avec d'autres partenaires du réseau social.

Les deux entités, à savoir le CSR et les AAS, collaborent et travaillent ensemble très étroitement.

Contacteur :

Centre social régional (CSR)  
Avenue Villardin 2, CP 111  
**1009 PULLY**  
**Tél. 021/557 84 00**

Agence d'assurances sociales (AAS)  
Avenue C. F. Ramuz 43, CP 111  
**1009 PULLY**  
**Tél. 021/557 84 00**

Centre social régional (CSR)  
Le Bourg 11, CP 54  
**1610 ORON-LA-VILLE**  
**Tél. 021/557 84 00**

Agence d'assurances sociales (AAS)  
Le Bourg 11, CP 54  
**1610 ORON-LA-VILLE**  
**Tél. 021/557 84 00**

---



## Alzheimer Vaud

Charlotte Jaquet, responsable pour la région de Pully, Alzheimer Vaud, Rue Beau-Séjour 29, 1003 Lausanne, tél. 021 324 50 40, lundi à vendredi 9:00–12:00 et 13:30–17:00, [secretariat@alzheimer-vaud.ch](mailto:secretariat@alzheimer-vaud.ch), <https://alzheimer-vaud.ch/>

Alzheimer Vaud offre un soutien essentiel aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles neurocognitifs apparentés, et à leurs proches. Ses services incluent des consultations de soutien social et d'orientation, des groupes d'entraide, des formations, des activités de socialisation, ainsi que des ressources et publications sur la maladie. Pour servir la cause des personnes concernées et défendre leurs intérêts auprès du public, Alzheimer Vaud organise également des conférences thématiques et des événements de sensibilisation.

Une des prestations clés de l'association est le service de présence à domicile Alzami pro, qui propose 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 une relève des proches aidant.e.s, afin de leur permettre de souffler. Déployés sur l'ensemble du territoire du canton de Vaud et encadrés par nos infirmières-coordinatrices référentes, nos 200 intervenantes et intervenants sont des professionnel.le.s spécialisé.e.s dans l'accompagnement à domicile des personnes atteintes de troubles de la mémoire. Informations détaillées sur <https://alzheimer-vaud.ch/nous-vous-aidons/presence-domicile>

---



## La fondation As'trame

Accompagner l'enfant lorsque sa vie est bouleversée par la mort, la séparation, la maladie, pour ne pas le laisser seul avec sa souffrance.

Soutenir la famille pour qu'elle puisse rester une ressource.

Tels sont nos buts à As'trame.

[Séparation parentale](#)   [Deuil](#)   [Maladie d'un proche](#)   [Fragilité psychique d'un parent](#)

Sa vision est que l'être humain est capable de parcourir sa vie en intégrant les différentes ruptures qu'il traverse.

Sa mission est **d'accompagner les familles** suite à un bouleversement de liens, en leur donnant la possibilité de remobiliser et d'acquérir ressources et compétences pour retrouver leur force et leur capacité à vivre pleinement.

### Contacts :

Place de la Riponne 1

1005 Lausanne

021 648 56 56

<https://www.astrame.ch/prestations/vaud>

---

# CINÉMA CITY CLUB PULLY

## Association Cinéma CityClub Pully (CityClub)

**Ciné-seniors:** Cinéma CityClub, Avenue de Lavaux 36, 1009 Pully, tél. 021 711 31 91, [info@cityclubpully.ch](mailto:info@cityclubpully.ch), Laura Grandjean, [laura@cityclubpully.ch](mailto:laura@cityclubpully.ch), [www.cityclubpully.ch](http://www.cityclubpully.ch)

Deux vendredis par mois, le Cinéma CityClub accueille une projection ciné-seniors l'après-midi, à 14:30, en collaboration avec l'association Pro Senectute Vaud. Pas d'entracte ni de publicité. Collation offerte après le film. Tarif unique CHF 10.-.

Programme : <https://www.cityclubpully.ch/affiche/cine-seniors>

---



Association d'entraide familiale  
de Pully, Paudex, Belmont

## Association d'entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont (AEFPPB)

Maryline Belet, présidente, 1009 Pully, tél. 077 439 00 34, maryline.belet@hispeed.ch,  
www.aef-ppb.ch

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

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



Association pour la Sauvegarde  
du Hameau du Port de Pully  
et de ses Abords

## Association pour la sauvegarde du hameau du port de Pully et de ses abords (ASHPA)

Brigitte Guerlais, Avenue des Désertes 17, 1009 Pully, tél. 021 728 27 06, info@ashpa.ch,  
www.ashpa.ch

L'ASHPA )est une association réunissant les habitants des quartiers du port de Pully et ceux qui s'y sentent attachés. Elle a vu le jour en 1988 lorsqu'un projet immobilier situé dans le périmètre du port menaçait gravement le développement harmonieux de cette partie de Pully qui jouit d'une qualité de vie exceptionnelle au profit de tous les Pulliérans. L'ASHPA, nouvellement constituée, s'y est fermement opposé et a assisté avec soulagement à son abandon.

Afin de créer et de maintenir des liens de convivialité entre les habitants du port, elle organise une fois par année une Fête de la Fontaine à laquelle tous les membres de l'association et leurs amis, qui ne vivent pas forcément au bord du lac, de même que les personnes des alentours, sensibles à notre action et à la chaleureuse ambiance de nos fêtes, sont invités.

Fête de la Fontaine sur l'esplanade du port : fin juin.



ASSOCIATION POUR LES INTÉRÊTS  
ET LE DÉVELOPPEMENT DE PULLY-NORD

## Association pour les intérêts et le développement de Pully Nord (AIDPN)

Lena Yersin, présidente, Avenue de Senalèche 3, 1009 Pully, tél. 079 506 25 46,  
association@pullynord-rosiaz.ch, www.pullynord-rosiaz.ch

L'Association) a pour but principal la défense des intérêts généraux des habitants et de ses quartiers ainsi que le développement d'activités. Elle vise et contribue dans la mesure de ses moyens au

dynamisme et à la qualité de vie du quartier de Pully Nord. Elle agit parfois en tant qu'intermédiaire entre les habitants du quartier, les autorités communales ou d'autres organisations.

L'Association vise par ailleurs à animer le quartier – elle associe également les commerçants à ses activités – en organisant quelques événements tout au long de l'année :

- Fête de la Chandeleur
- Vide-greniers et vide-dressing en septembre autour de la place de Chantemerle à Pully-Nord
- Fêtes d'Halloween
- Chantée et fête de Noël des enfants



**Caritas Vaud**, Chemin de la Colline 11, 1007 Lausanne, tél. 021 – 340 00 70

**Prestations :**

- **Carte culture** : Toute personne au bénéfice d'un subside LaMAL peut demander une carte culture valable annuellement et renouvelable automatiquement. Cette carte permet à ses usagers de bénéficier de rabais de 30 à 50% sur des offres proposées par 160 prestataires culturels du canton. Cette carte donne également accès aux épiceries Caritas.
- **Tout compte fait** : Programme d'accompagnement bénévole pour «remettre à niveau» un budget, une administration ménagère ou autre, par exemple après un veuvage.

---

## Cartes CFF journalières «Commune»

Concernant les cartes journalières CFF Commune, une nouvelle offre est en vigueur depuis le 01.01.2024. Désormais, les cartes journalières CFF ont été remplacées par des « cartes journalières dégriffées Commune ».

Vous trouverez toutes les informations à ce sujet sur le site de la Ville de Pully <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/cartes-cff/> ou sur le site des CFF directement.

Un nombre illimité de cartes peut être acheté par personne, mais chaque billet est nominatif. La vente de ces cartes est exclusivement réservée aux Pulliérans et Pulliéranes. Elles sont en vente au Greffe municipal, avenue du Prieuré 2, à Pully. Horaire : lundi à jeudi: 07:30–11:30 et 13:30–16:30, vendredi: 07:30–11:30 et 13:30–16:00

Vous pouvez consulter la disponibilité de cartes journalières dégriffées Commune sur la page : [cartejournaliere-commune.ch](https://cartejournaliere-commune.ch) (<https://cartejournaliere-commune.ch/fr>)

---

## Cartes CGN journalières « Commune Riveraine »

Carte journalière CGN 1ère classe à un tarif promotionnel pour les habitants de la commune. CHF 45.00. Enfants de 6 à 16 ans et détenteurs d'un abonnement ½ tarif : CHF 22.50.

Renseignements et vente au :

Greffe municipal ([/fr/administration/administration-generale/greffe-municipal/](https://www.pully.ch/fr/administration/administration-generale/greffe-municipal/))

Avenue du Prieuré 2, Case postale 63,1009 Pully, tél. 021 721 31 11, [greffe@pully.ch](mailto:greffe@pully.ch)

Horaire : lundi à jeudi: 07:30–11:30 et 13:30–16:30, vendredi: 07:30–11:30 et 13:30–16:00



# PULLY PAUDEX BE

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

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

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

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

Distribution de cartons de nourriture, organisation de repas communautaires à Pully, Chailly-sur-Lausanne et Belmont. Des repas sont servis tous les premiers et derniers vendredis du mois (CHF 2.- ou plus à volonté), 11:45-12:45, Salle paroissiale de l'Eglise St-Maurice, Avenue des Collèges 29, 1009 Pully.

Midis du Cœur à Belmont : Tous les derniers mardis du mois un repas est servi de 11.45h à 12.45h à la Buvette de la Grande Salle à Belmont.



## **Centre d'accueil temporaire (CAT)**

Joachim Anderson, tél. 021 721 18 55, CAT du Pré de la Tour, EMS, Place Neuve 3, Case postale 190, 1009 Pully, tél. 021 721 18 11, lundi à vendredi 08:00-12:15 et 13:30-17:30, [janderson@pre-pariset.ch](mailto:janderson@pre-pariset.ch), [www.pre-pariset.ch](http://www.pre-pariset.ch)

Pour le centre d'accueil temporaire, les demandes sont adressées directement à la Fondation Pré-Pariset par le biais du CMS ou du médecin traitant.

Bénéficiaires : toute personne ayant besoin d'être prise en charge certains jours pour bénéficier des repas, d'une vie sociale et récréative, personnes âgées, fragilisées par la vieillesse, en perte d'autonomie, souffrant de solitude, dont les proches aidants sont épuisés.

Objectifs: retrouver ou maintenir son autonomie, retrouver une vie sociale, améliorer la qualité de vie, soulager les proches aidants, afin de prolonger le maintien à domicile, participer à des activités socio-culturelles, bénéficier de soins et de prestations spécifiques, partager des repas équilibrés.

Accueil des personnes bénéficiaires pour une ou plusieurs journées par semaine. CHF 25.- par jour. Possibilité de profiter du service de transports à travers tout le district de Lavaux.



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

Antonio Do Vale Rodrigues, Avenue de Lavaux 63, 1009 Pully, lundi à vendredi 08:00–12:00 et 13:30–17:30, tél. 021 721 24 44, [pully.cms@avasad.ch](mailto:pully.cms@avasad.ch), [www.cms-vaud.ch](http://www.cms-vaud.ch)

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.

Objectifs : maintenir et renforcer l'autonomie et l'indépendance de la personne, en partenariat avec son entourage; favoriser le maintien à domicile de personnes de tout âge atteintes dans leur santé et soutien à leurs proches.

Soins infirmiers, soins d'hygiène et de confort, ergothérapie, conseils nutritionnels, aide à la vie quotidienne, aide au ménage, livraison de repas, conseil et prévention sur la sécurité à domicile, conseil social.

---



## Chœur de dames de Pully

Une société sympa et active qui a été fondée en 1930.

A 94 ans, elle reste bien vivante et chante de bon cœur, sous la direction de Madame Jacky Cahen, lorsqu'elle en a l'occasion et son répertoire est varié.

Les nouvelles chanteuses sont les bienvenues.

[www.choeurdedames.blogspot.com](http://www.choeurdedames.blogspot.com)

<https://youtu.be/nu5Uw4sS6ow>

Brigitte Gigandet, présidente

Chemin des Plateires 25, 1009 Pully

Tél : 021/ 729.82.13

Email : [brigitte.gigandet@bluewin.ch](mailto:brigitte.gigandet@bluewin.ch)

Concert annuel en mars à la Maison Pulliérane, Rue de la Poste 1, 1009 Pully

Participation au culte de l'Avent à l'Eglise du Prieuré de Pully

Participation aux rencontres chorales.

**Répétitions** : tous les **jeudis soir**, de 19h00 à 21h00, dans une des salles de musique du Collège Arnold Reymond de Pully, Chemin du Fau-Blanc 15- 1009 Pully

Pas d'examen d'entrée et comme on aime à le dire...les nouvelles chanteuses sont les bienvenues !

---



Club des Aînés



Pully-Paudex

## Club des aînés de Pully-Paudex

Jean-Robert Chavan, président, Rue du Centre 7, 1009 Pully, tél. 021 728 15 05,  
chavanma@worldcom.ch

Organisation de rencontres récréatives, spirituelles, culturelles et d'activités diverses pour les aînés de Pully-Paudex.

Activités de groupe (gymnastique féminine). Dîner de Noël début décembre.

4 groupes autonomes composent le Club:

- Groupe de tous les membres du club: film, conférence, animation, suivi d'une collation le 3<sup>e</sup> mardi du mois à 14:30 à la Maison Pulliérane. Organise également une sortie en bateau, une course en car et la fête de Noël.
- Groupe des Seniors en mouvement, société de gymnastique, Pully-Paudex (Voir plus loin).



## Connaissance 3, l'Université des seniors

Secrétariat: Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, lundi à vendredi 08:45–12:00, tél. 021 311 46 87  
info@connaissance3.ch, www.connaissance3.ch

Créée dans une perspective de formation continue tout au long de la vie, Connaissance 3 est l'Université des seniors du canton de Vaud. Elle est ouverte à toute personne désireuse d'élargir ses connaissances, indépendamment de son âge, de son niveau de formation et de ses ressources financières.

Elle entend favoriser le plaisir d'apprendre et apporter au grand public une formation et une information de niveau universitaire, mises à la portée de chacune et de chacun, par le biais de conférences, de recherches, de cours/ séminaires et de visites culturelles et scientifiques. Faite par les seniors, elle s'appuie sur leur considérable force de bénévolat et travaille avec des comités présents dans onze régions du canton. La fondation œuvre pour une société qui favorise l'autonomie des seniors, les intègre, les écoute et reconnaît publiquement leurs compétences et leur rôle d'actrices et d'acteurs de la cité.



## Courts-séjours (CS)

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](http://www.vd.ch/court-sejour)

## Croix Rouge Vaudoise

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

<https://croix-rougevaudoise.ch/jai-besoin-daide/>

La Croix-Rouge propose aux seniors plusieurs prestations d'aide et d'accompagnement comme l'accompagnement aux loisirs, l'assistance aux courses et repas, le transport de personnes à mobilité réduite, la présence à domicile, l'aide aux déplacements ou la relève bénévole pour proches aidants.



## Défibrillateurs

La ville de Pully 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 – Ville de Pully :

- Quai Milliquet, terminus du bus TL 47 Pully Port, mur ouest de l'abribus
- Damataire 13, façade extérieure, à droite de l'entrée du bâtiment
- Maison Pulliérane, façade extérieure à droite de l'entrée principale
- Place de la Gare, à côté du Postomat
- Salle omnisport du collège Arnold Reymond, sur la façade côté Lausanne
- Terrain de football de Rochettaz, extérieur des vestiaires
- Club House du tennis de Rochettaz, à l'intérieur
- Place de Chantemerle, près de l'entrée du collège
- Police Est-Lausannois, à l'entrée principale
- Piscine de Pully Plage
- Piscine couverte de Pully

Emplacements - Privé : Centre commercial Migros, sortie des caisses, à côté de l'ascenseur

- Pharmacie Amavita Pulliérane, rue de la poste 26
- Pharmacie Amavita Perraudettaz, av. de Lavaux 6
- Pharmacie de la Clergère, ch. du Pré-de-la-Tour 10
- Pharmacie BENU SA, pl. de la Gare 1
- Pharmacie Sun Store, Pl. Neuve 2
- ECA, av. Général-Guisan 54 et 56
- ECA, Av. C.-F. Ramuz 43
- Siège du CIO – Av. Général-Guisan 70a



## Ensemble Cuadrinio

Marie-Claire Tafelmacher, présidente, tél. 021 728 65 71, [contact@cuadrinio.ch](mailto:contact@cuadrinio.ch), [www.cuadrinio.ch](http://www.cuadrinio.ch)

Ancien chœur mixte du Carillon de Pully, fondé en automne 1982 à l'occasion de la première Heure musicale de Pully, qui se déroule sur l'esplanade de Chantemerle, à Pully-Rosiaz. Depuis août 2010, la direction du chœur est assurée par Olivier Hartmann. Devenu Ensemble Cuadrinio à l'automne 2015, le chœur se spécialise désormais dans les répertoires des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles.

Répétitions tous les mercredis 20:00–22:00. Collège Arnold Reymond (septembre à juin). Un concert, avec solistes et orchestre, par année.

Nouveaux choristes bienvenus.

---

## Forum social régional Lavaux (FSRL)

Animatrice d'Eglise (EERV), Anne Colombini, Route de Crétaz 12, 1091 Grandvaux, 079 196 71 32

[anne.colombini@eerv.ch](mailto:anne.colombini@eerv.ch)

Le FSR est une plateforme d'échange entre les services et associations actifs dans la région du Lavaux. Elle leur permet de mieux se connaître et d'échanger des informations. L'objectif est de créer un réflexe interservices.

---



## Intergen Digital, rencontres intergénérationnelles numériques

Pascal Kotté: tél. 079 309 28 86, [pascal.kotte@cloudeady.ch](mailto:pascal.kotte@cloudeady.ch), Salle des Liaudes, Chemin du Liaudoz 51 (rez inférieur), 1009 Pully, entrée libre de 10:00 à 17:00, [www.intergen.ch](http://www.intergen.ch)

Journées libres d'entraides numériques intergénérationnelles et mensuelles le 2<sup>e</sup> samedi du mois, sous forme de brunch canadien. Accès libre, ouvert à tous de 7 à 107 ans. Venir avec les équipements informatiques et les soucis numériques.

---



## Kaléidoscope de Pully Sud

Anne Schranz, présidente, Chemin des Plateires 2, 1009 Pully, tél. 021 728 26 97, 079 635 09 15, [schranzanne@gmail.com](mailto:schranzanne@gmail.com)

Accueil mardi – jeudi – samedi 10.00–12:00, diverses activités l'après-midi, Ch. du Pré-de-la-Tour 11, 1009 Pully, tél. avec répondeur: 021 711 03 71, [kps-pully@bluewin.ch](mailto:kps-pully@bluewin.ch), [www.kaleidoscopepully.ch](http://www.kaleidoscopepully.ch).

Le Kaléidoscope est issu d'un projet de Quartier solidaire, conduit pendant 4 ans par Pro Senectute avec le soutien de la ville de Pully. Il est constitué en Association à but non lucratif, sans distinction sociale, politique ou culturelle, le 15 novembre 2019 et devient autonome le 22 février 2020.

Le Kaléidoscope a pour objectif d'améliorer les contacts, l'entraide et la solidarité entre seniors, leur bien-être et leur qualité de vie.

*Des seniors organisent des activités, pour et avec d'autres seniors.*

Des groupes d'activités, ouverts aux seniors 55+ de Pully Sud, se sont formés et se développent au gré des intérêts :

Club de lecture – conversation anglaise et allemande – jass – jeux de société – pétanque – mini-golf, photographie – promenades – scrabble – sketches – sophrologie – visites culturelles – assistance informatique, visites particulières, table de bistrot (chez Fernand).

Le Kaléidoscope vise à une information adéquate, accessible et compréhensible. Il oriente les seniors vers les diffuseurs de renseignements et les fournisseurs de prestations, dont il peut centraliser les références et les offres pour les mettre à la disposition des personnes intéressées.

### **Resoli**

La plateforme internet Resoli permet d'accéder en tous temps aux informations concernant les activités organisées par le quartier solidaire. Son accès est gratuit et sécurisé.

Pour s'inscrire: [www.resoli.ch](http://www.resoli.ch)



## **Logements adaptés avec accompagnement (LADA)**

Un logement adapté avec accompagnement (LADA), appelé jusqu'à récemment logement protégé, est un appartement indépendant dans lequel des prestations médico-sociales (listées ci-après) reconnues par la loi sont dispensées. Ce type de logement est formellement reconnu par le Canton de Vaud à travers la conclusion d'une convention et il est conçu pour permettre aux seniors ou personnes en situation de handicap de vivre à domicile.

En ce sens, un LADA propose :

- Une architecture garantissant l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap ;
- Un accompagnement visant à assurer la sécurité des personnes, à fournir l'assistance dont elles ont besoin, à favoriser la vie sociale au sein de l'immeuble afin d'éviter leur isolement, tout en garantissant le respect de leur indépendance. Ces prestations sont garanties par un-e professionnel-le présent-e à un taux variable en fonction du site de LADA ;
- Facultativement, des activités d'animations et des prestations socio-hôtelières (repas, ménage, etc.) ;
- Un système d'alarme et d'appel à l'aide ;
- La mise à disposition, dans l'immeuble ou à proximité de celui-ci, d'espaces communautaires, permettant des échanges, des animations et des manifestations ;
- Un logement à loyer abordable reconnu d'utilité publique (LUP) ;
- Un bail à loyer couplé à un contrat de prestations.

A la différence d'un établissement médico-social (EMS), aucune présence professionnelle, qu'elle soit médicale ou sociale, n'est assurée de manière permanente.

[www.vd.ch/lada](http://www.vd.ch/lada)



## Mosaïque de Pully Nord (MPN)

John Hislair, Avenue de Belmont 7, 1009 Pully, [mosaiquedepullynord@bluewin.ch](mailto:mosaiquedepullynord@bluewin.ch)

La Mosaïque de Pully Nord est une association de seniors à but non lucratif, indépendante sur les plans politique et confessionnel, ouverte à toute personne et institution qui soutiennent ses buts :

- Créer des liens entre habitants du quartier,
- Fournir des espaces de réflexion, d'échanges, et d'activités,
- Améliorer la vie des aînés du quartier de Pully Nord,
- Favoriser l'esprit d'ouverture, de convivialité et de bienveillance,
- Proposer des activités: stretching, qi gong et taï-chi, repas communautaires, accueil café, groupe de lecture (un livre, plusieurs regards), causeries, conférences et projections, excursions, voyages et visites, soupe à la courge de Halloween et crêpes de la Chandeleur (en collaboration avec l'AIDPN).

Elle édite la feuille de liaison bimestrielle "L'Écho du Riolet," distribuée gracieusement par La Direction de la jeunesse et des affaires sociales de la ville de Pully (DJAS). Il peut être consulté sur le site <https://www.quartiers-solidaires.ch/vaud/pully-mosaïque-pully-nord-28.html>

Un site web de la Mosaïque est actuellement en voie d'élaboration.

Renseignements et inscriptions : John Hislair, Avenue de Belmont 7, 1009 Pully, [mosaiquedepullynord@bluewin.ch](mailto:mosaiquedepullynord@bluewin.ch)



## Mouvement des aînés Vaud (MdA)

Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 320 12 61, réception téléphonique du lundi au vendredi: 08:30–12:00, locaux ouverts du lundi au vendredi: 08:00–12:00 et 13:30–17:00, [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), [www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)

### **Les activités régulières**

ont lieu une fois par semaine. Elles sont l'occasion pour un groupe de se retrouver dans une ambiance conviviale autour d'un intérêt commun: sorties de marche ou à vélo, visites, jeux (échecs, bridge, jass , ...), petits déjeuners, activités de bien-être (yoga, danse, gym Âge d'or, pilates, qi gong ...). Ces activités sont proposées à un prix modeste.

### **Les activités ponctuelles**

sont présentées régulièrement dans le bulletin «Avanti»: elles permettent un moment de découverte ( initiations, conférences, visites culturelles ...) ou de formation (informatique, langues, ...).

Être Grands-Parents... aujourd'hui, groupe autonome du MdA Vaud, organise entre autres des "cafés" autour d'une thématique intergénérationnelle.

---

## **Piscines**

### ***Piscine de Pully-plage***

Chemin des Bains 4, 1009 Pully, tél. 021 728 33 20, mai et dès mi-août 09:00–19:30, juin à mi-août 09:00–20:30, [www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/pully-plage](http://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/pully-plage)

### ***Piscine couverte chauffée***

Extension du Collège principal, Avenue C.-F. Ramuz, 1009 Pully, tél. 021 721 36 69, lundi 12:00–13:30 réservé aux aînés, septembre à avril, [www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/piscine-couverte-chauffee](http://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/sports-et-loisirs/les-piscines/piscine-couverte-chauffee)

---



## **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](http://www.vd.ch/canicule)

---



## **Police Est lausannoise**

Rue de la Poste 9, Case postale 365, 1009 Pully, tél: 021 721 33 11, [info@police-el.ch](mailto:info@police-el.ch), [www.police-el.ch](http://www.police-el.ch)

Poste de police ouvert 24h sur 24, 7 jours sur 7

L'unité Prévention / Proximité vous informe, vous renseigne, vous conseille.

«Servir et protéger», «Une police proche de vous!»

|                    |                          |              |  |
|--------------------|--------------------------|--------------|--|
| Numéros d'urgence: | Police                   | 117          |  |
|                    | Urgence santé, ambulance | 144          |  |
|                    | Feu, pompiers            | 118          |  |
|                    | Intoxications            | 145          | <a href="http://www.toxinfo.ch">www.toxinfo.ch</a> |
|                    | Rega, sauvetage aérien   | 1414         | <a href="http://www.rega.ch">www.rega.ch</a>       |
|                    | Médecin, pharmacie       | 0848 133 133 |  |

---



## Présence et solidarités

### Echelon régional Lavaux

Animatrice d'Eglise (EERV), Anne Colombini  
Route de Crétaaz 12, 1091 Grandvaux, 079 196 71 32

[anne.colombini@eerv.ch](mailto:anne.colombini@eerv.ch)

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

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



## Association Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture (APPBTSC)

Alain Mouter, président, Case postale 10, 1009 Pully, tél. 079 689 11 65, [pppb@pully.ch](mailto:pppb@pully.ch),

<https://www.promo-ppb.ch/>

L'APPBTSC succède à PPPB en 2019 pour se moderniser et se doter d'un nouveau visuel de communication. L'APPBTSC a pour but de développer et de contribuer au développement économique, sportif, culturel et touristique de la région dans laquelle elle exerce son activité. Elle collabore étroitement avec les sociétés locales, les commerçants et les entreprises des communes concernées.

Liste et coordonnées des sociétés locales, culturelles, artistiques, sportives et de loisirs:

<https://www.promo-ppb.ch/local-companies>

<https://www.pully.ch/fr/decouvrir-pully/societes-locales/liste-et-coordonnees-des-societes-locales/>

## Pro Senectute Vaud (PSVD)

### **Action sociale régionale (ASR)**

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

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-boissons.
- **Table au bistro:** 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 avec le restaurant.
- **Ciné-seniors :** chaque premier vendredi du mois = deux vendredis par mois, programme au trimestre sur le site Internet de PSVD.

D'autres prestations peuvent se développer en fonction des besoins (conférence par exemple).

### **Consultation sociale**

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: Ferihan Muratovic, assistante sociale, [ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch](mailto:ferihan.muratovic@vd.prosenectute.ch)

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.

### **Point Info-Seniors**

Carol de Kinkelin, tél. 021 641 70 70, lundi, mardi, jeudi 09:00–12:00 et 13:30–16:00 (ou sur rendez-vous), Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, [info-seniors@vd.prosenectute.ch](mailto:info-seniors@vd.prosenectute.ch)

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](mailto:info@infoseniorsvaud.ch) , <https://infoseniorsvaud.ch/>

### **Quartiers solidaires autonomisés**

Matthieu Jean-Mairet, tél. 078 631 59 13, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne  
[matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch](mailto:matthieu.jean-mairet@vd.prosenectute.ch)

Nussbaum Laffely Claire-Lise, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne  
[claire-lise.nussbaumlaffely@vd.prosenectute.ch](mailto:claire-lise.nussbaumlaffely@vd.prosenectute.ch)

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](http://www.quartiers-solidaires.ch)

---



## Fondation Pro-xy

Responsable de l'antenne Lavaux-Oron : Corinne Forster, tél 079 590 61 30,

[lavaux@pro-xy.ch](mailto:lavaux@pro-xy.ch), [www.pro-xy.ch](http://www.pro-xy.ch)

Pro-Xy soutient la dyade « proche-aidant et son proche ». Depuis 2005, dans le district de Lavaux-Oron, des professionnelles interviennent à domicile auprès des proches en proposant des présences, de l'aide pour les courses et les repas, des sorties et des activités stimulantes.

Par ailleurs, un accompagnement personnalisé est proposé pour le proche aidant.

Nos conditions d'accès à notre service de relève : être en âge AVS, bénéficiaire de l'aide d'un proche, ne pas souffrir de troubles cognitifs diagnostiqués.

Nos tarifs : 22.00 de l'heure de lundi à samedi (7.00-20.00)

---



## Le Qi Gong Santé. Une méditation en mouvement !

Jean-Claude Simonet, Centre de santé, Rue Beau-Séjour 28, Lausanne, tél. 079 456 92 13, [jeanclaudesimonet@bluewin.ch](mailto:jeanclaudesimonet@bluewin.ch), [www.jeanclaudesimonet.ch/accueil/qi-gong-cours-sante-a-pully](http://www.jeanclaudesimonet.ch/accueil/qi-gong-cours-sante-a-pully)

Cette pratique permet une libre circulation de l'énergie, entre le physique, l'émotionnel et le mental, pour mieux s'orienter vers la spiritualité. C'est un art de santé et de longévité, une gymnastique douce ouverte à tous. Dans le but d'entretenir la santé et de promouvoir la longévité. C'est être présent ici et maintenant et viser à trouver un espace intérieur de tranquillité. Lieu des cours: Salle paroissiale de Chamblandes, Avenue C.-F. Ramuz 65, 1009 Pully.

---

**senior**  
- lab<sup>ch</sup>

## senior-lab

**c/o Institut et Haute Ecole de la Santé La Source**

Avenue Alexandre-Vinet 30

1004 Lausanne

[contact\(at\)senior-lab.ch](mailto:contact(at)senior-lab.ch)

+41 21 556 40 11

[www.senior-lab.ch](http://www.senior-lab.ch)

Le senior-lab est une plateforme interdisciplinaire d'innovation et de recherche appliquée dédié à la qualité de vie des seniors.

Fonctionnant selon les principes d'un living lab\*, le senior-lab s'appuie sur une communauté composée de seniors, de professionnel·les, de chercheur·ses, d'associations, de collectivités publiques, d'entreprises et de Hautes écoles.

Ensemble, ils participent activement à de nombreux projets interdisciplinaires des domaines de la gérontologie, de la santé, du social, du design, de l'économie et de l'ingénierie. Le partage des points de vue et le croisement des compétences de ses membres permettent une approche globale des enjeux liés au contexte d'une société vieillissante.

Il est possible de participer aux événements, de collaborer aux actions et aux ateliers du senior-lab, de proposer des problématiques ou des partenariats, et de rencontrer l'équipe.

\*méthodologie où citoyen·nes, habitant·es et usager·ères sont considéré·es comme des acteur·rices clés des processus de recherche et d'innovation.



## Seniors en mouvement, société de gymnastique, Pully-Paudex

Maria Muller, présidente, tél. 021 729 14 13, Laure Kohler, secrétaire, tél. 076 403 96 28, ellekohler@gmail.com.

4 groupes pour environ 60 membres actifs

- Mardi 09:00-10:00, salle de gymnastique, collège de Paudex
- Mardi 10:00-11:00, salle de gymnastique, collège de Paudex
- Mercredi 14:00-15:00, salle de gymnastique Jules Loth, collège de Pully
- Mercredi 15:00-16:00 salle de gymnastique Jules Loth, collège de Pully

Renforcement, stretching, coordination, cardio et équilibre pour maintenir une bonne mobilité, prévenir les chutes et prendre conscience de l'importance de la respiration.

Finance d'inscription: CHF 10.-, cotisation annuelle CHF 140.-.



## Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry (SBP)

Brigitte Pahud, Chemin du Coteau 12, 1009 Pully, tél. 021 728 12 13, lundi, mercredi, vendredi 09:00-11:00. Les rendez-vous doivent être pris 48 heures à l'avance / pahudb@bluewin.ch.

Bénéficiaires: toute personne habitant dans l'une de ces quatre communes.

Objectifs: conduire les personnes âgées, des adultes ou des enfants, fragilisés ou momentanément à mobilité réduite, chez le médecin, le dentiste, le physio, la pédicure, le coiffeur, les hôpitaux ou pour les courses, etc. Contacts humains avec des personnes seules ou déstabilisées.

Chauffeurs bénévoles. Défraiement de CHF 7.- par transport (+ évent. 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, des CMS et de la Ligue du Cancer. Nouveaux bénévoles bienvenus.



## **Société St-Vincent de Paul, service d'entraide**

Paroisse catholique St-Maurice, Avenue des Collèges 29, 1009 Pully, tél. 021 728 15 57, [paroisse.pully@cath-vd.ch](mailto:paroisse.pully@cath-vd.ch)

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

Objectifs: accompagner les personnes face à leurs difficultés sans distinction de religion.

Accompagnement par le groupe des auxiliaires de l'Eucharistie, qui apporte la communion à domicile et entoure les personnes âgées et malades.



## **Union de bienfaisance de Pully-Paudex (UBP)**

Pasteur David Freymond, président, Avenue du Prieuré 2 C, 1009 Pully, tél. 021 331 56 73, [david.freymond@eerv.ch](mailto:david.freymond@eerv.ch)

Bénéficiaires: personnes dans le besoin et habitant à Pully-Paudex.

Conseil, aide financière ponctuelle.

Activité sociale en collaboration avec la paroisse réformée de Pully-Paudex.



## **Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique (DJAS)**

Jean-Marc Chevallaz, Conseiller municipal, Avenue du Prieuré 1, Case postale 63, 1009 Pully. <https://www.pully.ch/fr/vivre-a-pully/vie-privee/seniors/accueil/>

Secrétariat général, Avenue du Prieuré 1, Case postale 63, 1009 Pully, tél. 021 721 31 65, [djas@pully.ch](mailto:djas@pully.ch)

Les seniors peuvent adresser toute demande, suggestion ou idée au point de contact: [djas@pully.ch](mailto:djas@pully.ch) ou au 021 721 31 65.

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 ainsi que des prestations liées à la jeunesse.

Les prestations suivantes concernent notamment les personnes seniors: Projets communautaires, tels que les «quartiers solidaires»

- Aide communale
- Aide complémentaire communale (bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI)
- Mesure sociale d'accompagnement liée aux déchets (sacs poubelles, collecte de déchets)
- Subside aux transports publics (bénéficiaires des prestations complémentaires AVS/AI)
- Transport pour les personnes à mobilité réduite (pour des courses de loisir)
- Logements communaux (dont certains adaptés ou à caractère social).



## Direction des Travaux et des Services Industriels (DTSI)

Chemin de la Damataire 13, 1009 Pully, tél. 021 721 32 00 [dtsi@pully.ch](mailto:dtsi@pully.ch)

Vide-grenier en septembre, place Chantemerle, Pully Nord

[www.pullynord-rosiaz.ch/manifestations/manifestations.html](http://www.pullynord-rosiaz.ch/manifestations/manifestations.html)



## Week-end musical de Pully (WEMP)

### Association APPLAUSE

Chemin du Frêne 9, 1004 Lausanne, [info@wempully.ch](mailto:info@wempully.ch), [www.wempully.ch](http://www.wempully.ch)

L'Association APPLAUSE gère le Week-End Musical de Pully, qui a lieu début mai dans divers lieux de Pully.

En plus des quatre membres fondateurs de l'Association, une équipe d'une vingtaine de bénévoles, essentiellement composée de jeunes musiciens amateurs, assure l'organisation de ces quatre jours de concerts et événements musicaux variés – en entrée libre – pour:

- Promouvoir les jeunes talents locaux reconnus ou à révéler
- Valoriser le travail de formation musicale de la région
- Favoriser la rencontre de musiciens professionnels et de jeunes en formation

Créé en 2013, le Week-End Musical de Pully est un festival de musique classique. Depuis la première édition, le comité d'organisation suit une ligne directrice axée autour des jeunes interprètes et leurs professeurs. Le festival veut offrir la possibilité aux élèves musiciens de la région de jouer...

Entrée libre, pas de réservation.

Accès aux personnes à mobilité réduite. Une buvette est ouverte durant tout le Week-End Musical.



## Yoga

[yoga@aef-ppb.ch](mailto:yoga@aef-ppb.ch) , [www.aef-ppb.ch](http://www.aef-ppb.ch)

Bénéficiaires: membres de l'AEFPPB.

Mardi et mercredi 09:00–10:15, pavillon de la Clergère, Pully (fin août à fin juin).

La pratique du yoga vise à fortifier et assouplir le corps. Elle nous permet de prendre contact avec notre conscience et notre souffle. Une pratique régulière induit des bienfaits physiques, mentaux, émotionnels et spirituels.

---

## Abréviations

|          |  |
|----------|--|
| ARAS     | Association régionale action sociale                                       |
| AAS      | Agence d'assurance sociale   |
| AEFPPB   | Association d'entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont               |
| AIDPN    | Association pour les intérêts et le développement de Pully Nord            |
| APPBTSC  | Association Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture                    |
| ASHPA    | Association pour la sauvegarde du hameau du port de Pully et de ses abords |
| ASR      | Action sociale régionale   |
| CAT      | Centre d'accueil temporaire  |
| CityClub | Association du cinéma CityClub Pully                                       |
| CMS      | Centre médico-social de Pully  |
| CS       | Courts-séjours   |
| CSR      | Centre Social Régional   |
| DJAS     | Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique |
| DTSI     | Direction des travaux et des services industriels                          |
| EERV     | Eglise Evangélique Réformée Vaud   |
| FSRL     | Forum social régional Lavaux   |
| KPS      | Kaléidoscope de Pully Sud  |
| LP       | Logements protégés   |
| MdA      | Mouvement des aînés Vaud   |
| MPN      | Mosaïque de Pully Nord   |
| PSVD     | Pro Senectute Vaud   |
| SBP      | Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry                        |
| UBP      | Union de bienfaisance de Pully-Paudex                                      |
| WEMP     | Week-end musical de Pully  |

## Sommaire

|   |    |
|---|----|
| Association Régionale pour l'Action Sociale de l'Est lausannois-Oron-Lavaux ou ARAS de l'Est lausannois-Oron-Lavaux ou ARASELOL ..... | 1  |
| Alzheimer Vaud .....  | 3  |
| La fondation As'trame .....   | 4  |
| Association Cinéma CityClub Pully (CityClub) .....  | 4  |
| Association d'entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont (AEFPPB) .....   | 5  |
| Association pour la sauvegarde du hameau du port de Pully et de ses abords (ASHPA) .....  | 5  |
| Association pour les intérêts et le développement de Pully Nord (AIDPN) .....   | 5  |
| Caritas Vaud .....  | 6  |
| Prestations : .....   | 6  |
| Cartes CFF journalières «Commune» .....   | 6  |
| Cartes CGN journalières « Commune Riveraine » .....   | 6  |
| Cartons du cœur et Midis du cœur de Pully, Paudex, Belmont .....  | 7  |
| Centre d'accueil temporaire (CAT) .....   | 7  |
| Centre médico-social (CMS) de Pully, Paudex, Belmont .....  | 8  |
| Chœur de dames de Pully .....   | 8  |
| Club des aînés de Pully-Paudex .....  | 9  |
| Connaissance 3, l'Université des seniors .....  | 9  |
| Courts-séjours (CS) .....   | 9  |
| Croix Rouge Vaudoise .....  | 10 |
| Défibrillateurs .....   | 10 |
| Ensemble Cuadrinio .....  | 11 |
| Forum social régional Lavaux (FSRL) .....   | 11 |
| Intergen Digital, rencontres intergénérationnelles numériques .....   | 11 |
| Kaléidoscope de Pully Sud .....   | 11 |
| Resoli .....  | 12 |
| Logements adaptés avec accompagnement (LADA) .....  | 12 |
| Mosaïque de Pully Nord (MPN) .....  | 13 |
| Mouvement des aînés Vaud (MdA) .....  | 13 |
| Les activités régulières .....  | 13 |
| Les activités ponctuelles .....   | 14 |
| Piscines .....  | 14 |
| Piscine de Pully-plage .....  | 14 |
| Piscine couverte chauffée .....   | 14 |
| Plan canicule .....   | 14 |
| Police Est lausannois .....   | 14 |
| Présence et solidarités .....   | 15 |
| Association Pully Paudex Belmont Tourisme Sport Culture (APPBTSC) .....   | 15 |
| Pro Senectute Vaud (PSVD) .....   | 16 |
| Action sociale régionale (ASR) .....  | 16 |
| Consultation sociale .....  | 16 |

|   |    |
|---|----|
| Point Info-Seniors .....  | 16 |
| Quartiers solidaires autonomisés .....  | 16 |
| Fondation Pro-xy .....  | 17 |
| Le Qi Gong Santé. Une méditation en mouvement ! .....                                   | 17 |
| senior-lab .....  | 17 |
| c/o Institut et Haute Ecole de la Santé La Source .....                                 | 17 |
| Seniors en mouvement, société de gymnastique, Pully-Paudex .....                        | 18 |
| Service bénévole de Pully, Paudex, Belmont et Lutry (SBP).....                          | 18 |
| Société St-Vincent de Paul, service d'entraide .....                                    | 19 |
| Union de bienfaisance de Pully-Paudex (UBP).....  | 19 |
| Direction de la jeunesse, des affaires sociales et de la sécurité publique (DJAS) ..... | 19 |
| Week-end musical de Pully (WEMP) .....  | 20 |
| Yoga .....  | 21 |