



**Le week-end des Lavandières** - Le samedi 30 août 2025, les habitant-e-s ont pu assister à une pièce de théâtre ambulante. L'association Visitons! s'est parée de ses plus belles tenues pour redonner vie aux Lavandières, métier féminin de l'époque. Ces animations ont fait partie du programme «Par elles et par Nyon» visant à valoriser la place des femmes dans l'espace public. Photo : Michel Perret

## ACTUS

### INFORMATIQUE

#### Achat de matériel informatique : comment faire le bon choix ?

Pro Senectute Vaud et la Ville de Nyon vous proposent une conférence pour éclairer vos choix en matière informatique.

Carl-Kensaku Herbort, coach informatique, présentera les critères clés et des conseils pratiques pour s'équiper selon ses besoins et son budget.

- **Mardi 7 octobre, 9h30 à 11h30**
- **Salle communale de Nyon (rue des Marchandises 4)**
- **CHF 10.-, collation comprise**
- **Inscription souhaitée : 079 198 58 52, evelyne.fallet@vd.prosenectute.ch**

### DÉTENTE

#### Harmo'Nyon, une pause bien-être

L'abonnement *Harmo'Nyon* propose des activités douces et régénérantes, comme le Yin Yoga ou l'immersion sonore, pour prendre soin de soi. Une séance hebdomadaire permet déjà de relâcher les tensions, d'améliorer la souplesse et de favoriser un état de détente.

- **Conditions, tarifs et inscription : [nyon.ch/abos-multisports](https://nyon.ch/abos-multisports)**

### MOBILITÉ

#### Cours « Être et rester mobile »

Participez au cours gratuit de l'ATE pour profiter des transports publics en toute autonomie : tarifs, billets et appli CFF.

- **Jeudi 18 septembre, 14h à 17h**
- **Salle du Conseil communal, Ferme du Manoir (rue Maupertuis 1)**
- **Inscription : [mobilitesenior.ch](https://mobilitesenior.ch), 076 498 89 50**

# Association Seniors Nyon

Le bureau de coordination de l'association, élu en avril 2025, s'occupe du lien avec les groupes, des nouveaux projets ainsi que de la trésorerie.

## Reprise des activités :

- **Badminton**, les mercredis, 19h à 20h30, École de Gai-Logis (ch. des Plantaz 15)
- **Rythmique de danse**, dès le 17 septembre, un mercredi sur deux, 14h30 à 16h, École de Gai-Logis
- **Sport mensuel** (voir agenda)
- **Conférence culture**, «Nyon: mémoire des lieux, avenir des espaces» par Pascal Bodin, chef du Service de l'environnement de la Ville de Nyon, mardi 30 septembre, 14h30, Local de quartier du Pré de l'Oie (rte des Tattes d'Oie 99)
- **Sortie mycologique**, mardi 28 octobre, 13h30, au Bois de Chêne

Pour obtenir plus d'informations :  
nyon.ch/seniors, 079 369 07 86  
info@seniorsnyon.ch

## LÀ POUR VOUS

### Devenir chauffeur bénévole

Vous aimez conduire et avez envie d'aider les autres ? L'ASBV Nyon-Gland recherche des chauffeurs bénévoles pour compléter son équipe et assurer des transports pour raisons médicales ou paramédicales.

- **Informations** : [asbv.ch](http://asbv.ch), 022 361 00 37

### Fédération vaudoise des retraités

Animée par des bénévoles, la section La Côte de la FVR défend les intérêts des seniors et organise des activités conviviales et culturelles.

- **Informations** : [retraites-vaudois.ch](http://retraites-vaudois.ch),  
[info@retraites-vaudois.ch](mailto:info@retraites-vaudois.ch)

## S'informer, se former, s'engager

Bénévolat Vaud informe, conseille et oriente les personnes intéressées par le bénévolat, soutient les associations et développe des projets pour renforcer le lien social dans le canton. Parmi ses prestations, elle propose diverses formations comme «Lancer son association», «Devenir bénévole» ou encore «Comment élaborer son budget».

- **Catalogue des formations sur** [benevolat-vaud.ch/formations](http://benevolat-vaud.ch/formations)
- **Informations** : 021 313 24 00,  
[info@benevolat-vaud.ch](mailto:info@benevolat-vaud.ch)

## Se ressourcer pour mieux aider

La Fondation Pro-XY propose un service de relève à domicile, destiné aux proches aidants et à leurs proches en âge AVS. Elle offre une palette de prestations : présence, loisirs, aide à la préparation et prise de repas, rendez-vous, veilles, accompagnements pour les courses.

- **Informations** : [pro-xy.ch](http://pro-xy.ch), 079 858 52 51

### Protégez-vous des arnaques à la fausse qualité

- **À domicile** : ne signez rien et ne laissez entrer personne dans votre logement. Si quelqu'un insiste ou se montre agressif, fermez la porte et appelez la police.
- **Par téléphone** : un faux proche ou faux professionnel peut annoncer une mauvaise nouvelle pour vous demander de l'argent. Les escrocs utilisent l'autorité apparente de certaines professions (médecin/avocat/policier) ou des liens de famille (neveu/enfant) pour effrayer leurs victimes. Ne suivez pas les instructions données par l'appelant et contactez la police.

[police-nyon-region.ch](http://police-nyon-region.ch)  
**Urgences : 117**  
**Centrale PNR : 022 799 17 17**

## IL/ELLE S'IMPLIQUE



### Michel Crottaz, après la politique, le bénévolat

La Ville de Nyon met en valeur les bénévoles de la région : portrait de Michel Crottaz, membre du bureau de l'association Seniors Nyon.

Habitué des prises de parole en public, Michel Crottaz s'est présenté le 28 avril dernier aux membres de l'association Seniors Nyon lors de leur assemblée générale. Il endosse depuis le rôle de coordinateur aux côtés de Christine Marti et de John Fong Yong, une fonction qu'il se réjouit de découvrir après avoir siégé 11 ans à la Municipalité de la commune d'Aubonne.

« La cause publique est un devoir que nous devons toutes et tous remplir. » C'est ainsi que Michel débute l'interview. Vétérinaire retraité depuis 2009, il s'est d'abord engagé en tant qu'aide-soignant dans un EMS, un an après avoir pris sa retraite, avant de se lancer en 2011 dans la politique aubonnoise : « Qu'est-ce que j'en ai appris des choses ! ». C'est avec enthousiasme qu'il a pris en

charge l'urbanisme et les bâtiments communaux. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'il ait rejoint le groupe « Mobilité et espaces publics » de l'association Seniors Nyon à son arrivée dans la ville romaine en 2023 : « C'est une façon pour moi de mieux connaître Nyon, mais surtout de faire des connaissances sympathiques ».

Par ses engagements bénévole et politique, il poursuit un même objectif : contribuer au bien-vivre ensemble et éviter l'isolement social ; un risque particulièrement présent à cette étape de vie. C'est pourquoi il a mis tout en œuvre pour vivre sereinement sa retraite tout en s'occupant des autres, comme une curatelle qu'il assume depuis huit ans.

La musique a aussi compté : l'ancien municipal a animé les chants des messes de Morges pendant dix ans. « Sans ma femme, je n'aurais jamais pu faire tout cela », confie-t-il. Le couple fêtera bientôt ses 50 ans de mariage.

Michel encourage les seniors à sauter le pas du bénévolat : « On apprend toujours des choses et cela nous permet de rester à la page ». Pas question, selon lui, de perdre sa liberté : il suffit de s'organiser pour se maintenir en bonne santé.



Séance du bureau de Seniors Nyon, août 2025, de gauche à droite : Christine Marti, John Fong Yong, Claude Guenot (membre du groupe culture) et Michel Crottaz.

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## Pro Senectute Vaud

Rendez-vous théâtre, discussions thématiques, sport, ciné-seniors, jeux

**Evelyne Fallet, 079 198 58 52**

## Seniors Nyon

Tennis de table, badminton, passeport sportif, conférences culture, plans-fixes

**Christophe Vallar, 079 369 07 86**

## Unyon NordEst

Repas communautaire, permanences café, ateliers dentelles et tricot

**Olivier Monge, 076 372 23 18**

## Pré de chez t'Oie

Rencontres café-thé, jeux, agape canadienne, jeux de société

**Martine Roelant, 079 850 70 25**

## Ludothèque Nyon Région

Matinées jeux de société pour les seniors tous les premiers vendredis du mois

**Ludothèque, 079 858 71 59**

## Mouvement des Aînés

Thé dansant tous les jeudis

**Christiane Portmann, 079 680 22 02**

# AGENDA

## Cafés numériques

### Pro Senectute Vaud

- **17 septembre - 22 octobre**
- **19 novembre - 17 décembre**

9h-12h, Bibliothèque Adultes de Nyon  
(Av. Viollier 10)

## Projections Plans-Fixes

### Seniors Nyon

- **23 septembre** : Mario Botta
- **18 novembre** : Dick Marty
- **9 décembre** : Alexandra Calmy

14h30-15h30, Local de quartier du Pré de l'Oie (rte des Tattes d'Oie 99)

## Conférences

### Université populaire de la Côte et du Jura

- **25 septembre** : « Info ou intox : plongée dans les coulisses du journalisme »

19h-20h45, Ferme du Manoir (rue Maupertuis 1)

- **30 octobre** : « Corée du Nord : le Royaume ermite »

19h-21h, Collège du Rocher (ch. de Prélaz 5)

## Sport mensuel

### Seniors Nyon

- **Mercredis de septembre** :  
Parcours Vita, 10h, Trélex
- **Mercredis d'octobre** :  
Urban training, 9h45, Centre sportif de Colovray (rte de Genève 37)
- **Mercredis de novembre** :  
Badminton, 19h, École de Gai-Logis (ch. des Plantaz 15)
- **Lundis de décembre (excepté le 29)** :  
Gym douce, 9h30, Salle communale de Nyon (rue des Marchandises 4)

## Vivre ensemble

### Association Pré de Chez t'Oie

- **6 septembre** : Fête de l'association, dès 17h30
- **11 octobre** : Vide-greniers
- **2 au 23 décembre** : Marché de Noël

Local de quartier du Pré de l'Oie

### Pro Senectute Vaud et Ville de Nyon

- **24 décembre** : Repas de Noël  
12h, Salle communale de Nyon