

# Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



Octobre - Novembre - Décembre

**N°04**

**2022**



## Sommaire

### Octobre – Novembre – Décembre

Atelier informatique et téléphone mobile . . . . .	12-23-33
Atelier Pâtisserie « Grands-Parents Et Petits-Enfants » . . . . .	33
Apéritif de Noël . . . . .	36
Bâton court et long de défense . . . . .	14
Café des Grands-Parents :	
Aligner les habitudes alimentaires à nos valeurs . . . . .	15
« Atypique ? » mais qui sont ces enfants ? . . . . .	27
Café Morges . . . . .	24-33
Café-Philo . . . . .	13-19-28-30-36-37
Caffè Italiano . . . . .	14
Coordonnées MdA Vaud . . . . .	5
Concours . . . . .	6
Conférence : Procuration, mandat . . . . .	16
Conférence : Faut-il faire un testament ? . . . . .	27
Conférence : Formalités juridiques après décès . . . . .	35
Conseils juridiques individuels . . . . .	17-24-27-30-35-37
Cours de Chiharmonie . . . . .	16
Découvrez le monde numérique . . . . .	9
Découvrez un livre . . . . .	7
Editorial . . . . .	4
Exposé du matin : l'Arménie . . . . .	25
Faut-il toujours faire Beau pour avoir du plaisir à créer ? . . . . .	26
Histoire de . . . . .	6-7
Informations . . . . .	5
La monnaie : une bien riche histoire . . . . .	23
Le curling, c'est pour tous . . . . .	9
Marche et repas de fin de saison . . . . .	18
On se fait une croque ? . . . . .	15-25
P'tit déj du MdA . . . . .	13-19-27-30-35-37
Rendez-vous des Grands-Parents . . . . .	8
Séance gratuite d'initiation au bridge . . . . .	26
SprachCafé Deutsch . . . . .	18
Taïchi/Qi gong St-Cergue . . . . .	12
Yoga des yeux . . . . .	19-28
Zoom sur les Activités permanentes . . . . .	20-21

# Achille Laugé

Le néo-impresionnisme  
dans la  
lumière du Sud

24.06 –  
30.10.2022

**F** Fondation de l'Hermitage

Donation Famille Bugnion

Achille Laugé, *L'arbre en fleur* (détail), 1893  
Huile sur toile, 59,4 x 49,2 cm  
Collection particulière, photo Peter Schälchli

Lausanne



## Editorial



Enfin la reprise complète des activités, une bouffée d'air frais et ça nous fait du bien ! Passionnée depuis toujours par l'activité sportive dans son ensemble (20 années de compétition en athlétisme et 20 années en tant que coach sportive) et suite à ma participation aux jeux olympiques d'Atlanta, le sport est devenu d'autant plus essentiel dans ma vie.

Promouvoir l'activité physique aux seniors reste fondamental à mes yeux.

Cela fait depuis 2017 que je donne des cours de Latino danse (Zumba), d'aquagym et de

gym douce au sein du MdA. Et depuis mars dernier, j'ai la chance d'avoir pu intégrer l'équipe du MdA en tant que coordinatrice des régions de la Côte et du Nord Vaudois.

L'activité physique régulière aide à rester autonome et en bonne santé jusqu'à un âge avancé. Elle permet également d'avoir un meilleur équilibre, une meilleure capacité de réaction, une démarche plus assurée, une meilleure endurance, un bien-être accru, plus de motivation au quotidien et un moindre risque de maladies cardiovasculaires, surpoids, diabète cancer, etc... Sans entraînement, même les tâches les plus simples deviennent compliquées et la musculature décroît en continu. L'activité contribue à améliorer la qualité de vie, même si vous n'avez jamais été fan du sport. Alors essayez ! Vous pourriez bien y prendre goût.

Participer aux activités proposées par le MdA ne rime pas seulement à se dépenser physiquement, mais également à garder un lien social en rencontrant de nouvelles personnes afin d'entretenir un cercle relationnel dynamique.

Je souhaite à chacune et chacun, une bonne lecture et je me réjouis de pouvoir vous rencontrer pendant nos activités ou lors de nos Café du MdA à Morges et Yverdon, afin d'échanger nos idées et de pouvoir partager un moment convivial.

Corinne Simasotchi, coordinatrice la Côte et Nord vaudois et enseignante sportive

## Informations

Nos bureaux seront fermés du **jeudi 22 décembre 2022 à 16h au vendredi 5 janvier 2023**. Reprise le lundi 8 janvier 2023.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà de très belles fêtes de fin d'année, remplies de joies et de belles rencontres.

Au plaisir de vous retrouver en 2023, année de nos 50 ans, avec des propositions festives et originales !



## Coordonnées du MdA Vaud

**Secrétariat central :** 021 320 12 61 [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

**Guides d'accueil de Lausanne :** [visites@lausanne-a-pied.ch](mailto:visites@lausanne-a-pied.ch)  
021 320 12 62

**Etre Grands-Parents...aujourd'hui - Marie-Jo Marquis:** 021 311 13 39  
[egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)

**La Côte et Nord vaudois - Corinne Simasotchi :** 076 200 51 42  
[corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

### Les autres MdA en Suisse Romande

MdA Genève : 022 329 83 84, [secretariat@mda-geneve.ch](mailto:secretariat@mda-geneve.ch)

MdA Neuchâtel : 032 721 44 44, [mdanebe@bluewin.ch](mailto:mdanebe@bluewin.ch)

MdA Fribourg : [www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)

Club du Bel Age (MdA Valais) : 027 455 33 27, [mgoelz@cbavs.ch](mailto:mgoelz@cbavs.ch),  
[www.cbavs.ch](http://www.cbavs.ch)

MdA Berne : 032 721 44 44, [mdanebe@bluewin.ch](mailto:mdanebe@bluewin.ch)



## Concours – Parrainez de nouveaux membres



**Il n'y a pas mieux qu'un membre du MDA pour faire découvrir nos activités à la famille, aux amis ou aux connaissances !**

Chaque trimestre, lors de la parution de l'Avanti !, jouez le jeu et parrainez un maximum de nouveaux membres. La personne qui en aura recruté le plus gagnera un bon de **CHF 100.-**, à faire valoir sur l'une de nos activités régulières. Les résultats seront publiés dans le bulletin suivant.

**Alors...n'oubliez pas de remplir la rubrique « Parrainé par... » lors de l'inscription d'un nouveau membre (p39). Tirage dans le 1er Avanti 2023.**

## Histoires de...

### Cyclo 3

A l'âge de 99 ans, Henri Murith termine son activité au sein du groupe de vélo « Cyclo3 » !

Après plusieurs années de présence active et régulière, Henri a pris une décision difficile mais raisonnable et nous le comprenons aisément.

Personnage riche au vécu incroyable, sculpteur sur bois expérimenté et infatigable, il reste un exemple pour nous tous.

Henri reste actif sur son vélo et continue de pédaler régulièrement dans sa belle région genevoise sans trop s'éloigner de son domicile.

Nous lui souhaitons Bon Vent et le remercions pour son excellent esprit de camaraderie.

Eduard, responsable du groupe cyclo3



## La vie des abeilles

À la suite de la visite proposée dans le cadre des activités Oxygène, témoignage d'une participante, Mme Favez.

Quand je mettrai une cuillère dans un pot de miel, je repenserai à tout ce que nous avons appris cet après-midi. Merci à Madame Hannelore Preuss pour l'organisation de la visite et Monsieur Michel Roth pour la présentation du dur labeur de l'apiculteur. La découverte a été riche et appréciée.



## Découvrez un nouveau livre



### L'importance d'aller à l'essentiel

Et vous ? Que feriez-vous si vous n'aviez

plus que quelques mois à vivre ? Question bateau, lancée parfois au cours d'une soirée, lorsque la conversation est en panne ! Sauf qu'ici, lorsqu'Adrien apprend de la bouche de son médecin qu'il est atteint d'une maladie rare dont l'issue est fatale, il doit faire face. Avec ce roman, Gilles Legardinier nous présente, à son habitude, un personnage que la vie met pour un temps KO debout, et qui va devoir trouver en lui la force de s'en sortir. Il s'agrippe, à la manière du petit raton-laveur de la page de couverture, et use de toutes ses forces pour se redresser.

Voici un livre optimiste qui met en exergue la solidarité, l'amour au sens large, l'importance de profiter des gens quand ils sont là, ne plus se dire « j'ai le temps », aller à l'essentiel. Il n'est sans doute pas innocent qu'au début du roman, la femme qui a largué Adrien se prénomme Cassandre... et que le récit se conclut avec une nouvelle rencontre au prénom prometteur : Aurore...

Marie Nora

## « Rendez-vous des Grands-Parents » à Yverdon et Morges

Ce rendez-vous mensuel s'adresse à tous les grands-parents actuels ou en devenir. Profitez de l'occasion conviviale d'aborder vos expériences, questionnements, soucis ou projets avec d'autres personnes partageant les mêmes préoccupations. Autour d'une tasse de café ou de thé et dans le respect de la confidentialité, chacun s'exprime en toute simplicité, des liens se tissent et l'échange entre tous permet d'élargir les réflexions individuelles...pour peut-être et s'il y a difficulté, trouver des nouvelles pistes de résolution.

Gratuit et ouvert à toutes et tous (Chapeau pour la participation aux frais divers) **Inscription auprès de l'animatrice**

### A Yverdon :

**Intervenante bénévole :** Mme Danièle Blaser 079 347 58 00

**Dates :** Mardi 4 octobre, 8 novembre et 6 décembre 2022 entre 14h45 et 16h45

**Lieu :** Centre les Alizés, Ruelle Vautier 5, à Yverdon-les-Bains

### A Morges :

**Intervenante :** Coordinatrice EGP Mme Marie Jo Marquis 079 394 95 61

**Dates :** Mardi 25 octobre et 29 novembre 2022 entre 15h et 17h

**Lieu :** Espace Couvaloup, rue Couvaloup 12 à Morges



## Découvrir le monde numérique

Cours privés, sur Mac ou PC, Tablette Ipad ou Android, smartphones Iphone ou Android.

Les cours sont donnés par les professeurs de **87 DESIGN** et ont lieu dans leurs locaux, Rte Aloys-Fauquez 87 à Lausanne. Arrêt de bus à proximité. Vous voulez : Créer votre album photo - Payer vos factures par internet - Organiser vos sorties et voyages sur le web ou vous avez d'autres questions spécifiques, n'hésitez pas à vous lancer et réservez votre cours!

Vous avez également la possibilité de bénéficier d'un conseil gratuit avant d'acheter votre matériel.

**Jours de cours :** lundi de 14h à 16h, mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h, vendredi de 10h à 12h

**Prix pour 2h :** CHF 120.- membre, CHF 165.- non-membre

**Réservation une semaine avant :** 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Le curling, c'est pour tous

Le curling est un jeu qui oppose deux équipes de quatre joueurs. Chaque joueur lance deux pierres, à tour de rôle avec l'équipe adverse. Il s'agit de placer le plus grand nombre de ses propres pierres le plus près possible du centre de la cible (que l'on appelle maison), tout en empêchant l'équipe adverse d'y parvenir. Si le curling vous tente, venez tester personnellement !



**Contact :** Fritz Barben, 079 486 99 88

**Lieu :** Halle d'Ouchy, Chemin des Pêcheurs 7, 1007 Lausanne

**CHF :** 355.- être membre MdA

**Saison sur glace :** d'octobre 2022 à mars 2023, mardi et jeudi

### Activités régulières

Places disponibles dans beaucoup de nos cours. Découvrez-les dans le zoom en milieu de bulletin et contactez-nous pour venir faire une séance d'essai gratuite !



## NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Camille Embleton, Sabine Morex, Marielle Schopfer, Edwige Addor, Paula Aeschmann et Ariane de Bourbon Parme

**neolife**  
entendre  
tout simplement

### À PROPOS DE NEOLIFE

Neolife a été fondée en 2015 par **Marie-Aurore Rochat-Smeyers**, audioprothésiste diplômée avec plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de l'audition.

L'approche traditionnelle en cabinet ne permettant pas de bien comprendre et de bien appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien, **Neolife vous offre un service exclusif** à domicile.



[www.neolife.ch](http://www.neolife.ch)

De cette manière, nous pouvons mieux comprendre votre environnement et ainsi vous conseiller de manière efficace.

**Neolife se déplace partout**, selon vos besoins : chez vous, sur votre lieu de travail et dans les maisons de retraites.

**Neolife** est présent dans les cantons de Vaud, Fribourg, Genève, Neuchâtel, Jura, Jura-Bernois et Franches Montagnes.

### Plus que des mots, un profond désir de bien servir

Est-ce que vous aussi vous savez quel sentiment procure une activité accomplie avec passion ? Quelqu'un a dit : « ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait ». C'est bien juste et pour ce faire, il faut savoir mettre du cœur dans ce que l'on entreprend.

### Quelles sont les particularités de notre service ?

Nous vous offrons la possibilité de tester et essayer, sans engagement, les appareils auditifs des plus grandes marques. Avec notre service auditif à domicile, nous vous offrons dans votre environnement, un accompagnement personnalisé. En plus du conseil et de la vente d'appareils auditifs et accessoires, nous prenons soin des réglages, de l'entretien, du dépannage et des petites réparations ainsi que de tout le suivi administratif.

### Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

Aider, accompagner et re(-)voir des sourires se dessiner à la perception d'un son parfait. Nous allons à la rencontre de nos patients dans leur environnement et nous sommes toujours accueillis avec gentillesse. Pour Neolife, le service à la personne s'inscrit dans la durée, le respect et la bienveillance.

**C'est pour cela que nous aimons notre métier !**

**CONTACTEZ-NOUS  
POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT  
AU 076 589 56 57**

Votre santé est notre priorité. Nous assurons les mesures de protection et d'hygiène et mettons tout en œuvre pour agir et travailler dans le respect des normes de sécurité.

# OCTOBRE 2022

LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Loisirs
- Formations - Conseils
- Bien être - Sports
- Escapades



## Lundi 10 octobre 2022 de 14h à 15h

### Bâton court et long de défense

Une méthode de défense efficace et rapide basée sur l'anticipation et la compréhension accessible pour tous afin de pouvoir se libérer de situation conflictuelle même sans avoir un bon physique.

Des choses simples, simples à apprendre, simple à reproduire :  
Observer l'environnement - Analyser la situation - Avoir la solution - Gérer le post-conflit

La méthode D.E.M.R est une pratique d'études martiales avec une observation des mœurs et de leurs évolutions.

**Dates :** 10 octobre 2022 séance d'essai gratuite, cours : 31 octobre, 7-14-21-28 novembre, 5-12 décembre 2022.

**Prix pour 7 séances :** CHF 119.- membre, CHF 147.- non-membre.

**Intervenant :** Alain Parizet, formateur et créateur de la méthode D.E.M.R (Defense européenne martial response).

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mardi 11 octobre 2022 de 10h à 11h30

### Caffè Italiano

Les conversations veulent offrir aux participants l'opportunité d'exercer et enrichir leurs connaissances en italien, en dialoguant dans un contexte décontracté et interactif autour de différentes thématiques, en particulier dans les domaines de l'histoire, de la musique et de la littérature.

La participation aux conversations présuppose naturellement un niveau minimal de compréhension et d'expression orale en italien.

**Animateur :** Francesco Cesari, diplômé en économie et en lettres ; collaborateur externe ancien Chef des services linguistiques d'une organisation internationale ; ancien Chargé d'enseignement à l'École de traduction et interprétation de l'Université de Genève.

**Dates :** 11 octobre – 22 novembre – 13 décembre 2022 de 10h à 11h30

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Prix pour les 3 séances :** CHF 60.- membre, CHF 75.- non-membre, min 4 - max 10 pers.

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



## Mardi 11 octobre 2022 de 17h30 à 19h30

### Café des Grands-Parents : Comment aligner nos différentes habitudes alimentaires à nos valeurs lors d'un repas familial ?

« Mon petit-fils est végane, ma belle-fille ne mange pas de porc, au contraire de ma fille qui raffole de mon rôti ! Je ne sais plus comment faire pour faire plaisir à tout le monde ! Car comme chacun le sait, je me dois d'organiser un repas de famille qui procure à toutes et tous de la joie d'être ensemble mais aussi de manger quelque chose de bon »  
Les repas sont des moments conviviaux et familiaux qui dépassent la simple satisfaction d'un besoin physiologique. Ces instants privilégiés de partage qui fédère la famille autour d'un plat

Comment aujourd'hui, continuer à partager cette joie en respectant les besoins et les goûts de toute la famille ?

Après une partie plus théorique sur les différentes façons de s'alimenter en fonction de nos choix de vie ou de santé, nous échangerons pour trouver des pistes qui conviendraient à toutes et tous.

**Intervenante :** Lalancette Charlotte, Thérapeute - Nutritionniste  
Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30

**Lieu :** MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

**Prix :** Chapeau à la sortie

Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire 021 311 13 39 ou egplausanne@bluewin.ch . www.etregrandsparents.ch

## Mercredi 12 octobre 2022

### « On se fait une croque ? »

Venez partager un moment convivial, entre culture et gastronomie locale, dans les magnifiques paysages de notre Jura Vaudois. Après la visite libre de Romainmôtier et de son abbaye, une halte gourmande est prévue pour déguster la très renommée **Langue de bœuf aux câpres** au chalet d'alpage de **La Breguettaz à Vaulion**.

Bonne humeur et partage seront au rendez-vous !

**Intervenant :** Frédéric Ulm de Liberty Access 66, escapades en minibus

**Départ :** Gare de Morges à 9h15

**Prix :** CHF 85.- membre, CHF 105.- non-membre. Boissons non-comprises. Min 8, max 10 pers.

**Inscription** au plus tard 1 semaine avant à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61. Date de réserve : 26 octobre 2022



## Mercredi 12 octobre 2022 de 12h30 à 13h30

### Cours de Chiharmonie

La Médecine Traditionnelle Chinoise et ses principes sont la base théorique de la méthode chiharmonie. Au fil des cinq saisons, la pratique se modifie, évolue et s'adapte à l'énergie que dégage la nature. Le printemps réveille le chi somnolant, l'été stimule notre être entier, l'été indien nous recentre, l'automne nous aide à lâcher prise et, finalement, l'hiver nous amène la douceur et le calme...

De manière concrète, les pratiques qui composent un cours de chiharmonie sont inspirées, d'une part des arts martiaux et de pratiques de gymnastiques traditionnelles chinoises, et d'autre part de différents styles de yoga et de pilates. La relaxation active, le stretching, le do-in (auto-massage) et les exercices de respiration sont également largement présents. La pratique est soutenue par de la musique et du petit matériel, entre autres des ballons de couleur, ceci afin d'amplifier les sensations corporelles.

**Intervenante :** Sabrina Gonseth (Diplômée)

**Dates :** 12 octobre : séance d'essai gratuit, **inscription obligatoire.**

**Cours :** 19-26 octobre 2-9-16-23-30 novembre 7-14 décembre 2022

**Lieu :** Espace Riponne, Riponne 5 à Lausanne

**Prix pour 9 séances :** CHF 153.- membre, CHF 189.- non-membre

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mercredi 12 octobre 2022 de 10h à 11h30

### Procuration, mandat pour cause d'incapacité et directives anticipées – Conférence de Mme Wehrli

Dès sa majorité, chaque personne peut gérer ses biens et décider des soins médicaux qu'elle souhaite ; néanmoins, cette faculté peut, par la suite, être empêchée par une perte de discernement, totale ou partielle. En établissant un mandat pour cause d'incapacité et des directives anticipées, on peut désigner une personne particulière qui interviendra, si besoin est, en cas de perte de la capacité de discernement.

Que se passe-t-il si une personne perd sa capacité de discernement sans avoir établi de mandat pour cause d'incapacité et de directives anticipées ?

- Les procurations établies en faveur de tiers n'ont plus d'effets juridiques
- La justice de paix peut intervenir pour la nomination d'un curateur chargé de s'occuper des affaires de la personne concernée
- Les membres de la famille désignés par la loi prennent les décisions nécessaires sur le plan médical.

A la fin de la conférence, entrecoupée de questions-réponses, chacun saura s'il est préférable qu'il prenne des mesures pour le cas où il serait privé de sa capacité de discernement en établissant un mandat pour cause d'incapacité et des directives anticipées.

**Intervenante :** Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Prix :** CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre.

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mercredi 12 octobre 2022 de 14h à 17h

### Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Parfois, l'on peut rencontrer des difficultés, par exemple si on veut faire un testament ou un pacte successoral, si on hésite à accepter ou répudier une succession, lorsque l'on reçoit un commandement de payer ou une décision administrative que l'on conteste, ou encore que des difficultés conjugales se présentent. Le MdA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

**Prix pour une séance de 30 min. :** CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.

**Intervenante :** Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



## Jeudi 13 octobre 2022 à 14h

### SprachCafé Deutsch

Bienvenue au SprachCafé Deutsch qui vous propose une opportunité idéale pour pratiquer votre allemand dans une ambiance détendue. Nous parlerons de sujets très variés : thèmes tirés de notre vie quotidienne, actualités politiques, cinéma, voyages, gastronomie, livres etc. La lecture d'articles de journaux et d'autres textes simples, l'enrichissement du vocabulaire et, au besoin, des explications de grammaire complètent le programme.

Notre enseignant Bernard est de langue maternelle allemande et a vécu toute sa vie à Berne et à Zurich. Il a une formation universitaire en sociologie et donne des cours d'allemand depuis sa retraite.

**Le SprachCafé Deutsch s'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en allemand et pouvant suivre une conversation simple.**

**Dates :** 13 octobre, 3 et 17 novembre, 1 et 15 décembre 2022. Séance d'essai gratuite.

**Intervenant :** Bernard Meili - 076 475 31 34

Notre enseignant est de langue maternelle allemande et a vécu toute sa vie à Berne et à Zurich. Il a une formation universitaire en sociologie et donne des cours d'allemand depuis sa retraite.

**Prix pour 5 séances :** CHF 100.- membre, CHF 125 non-membre

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



## Jeudi 13 octobre 2022



### Marche et repas de fin de saison

Crissier – Cheseaux, en remontant la Mère. Dénivelé 100m. Bons souliers de marche et bâtons recommandés en cas de sol humide.

**RDV** à l'arrêt Bré-Crissier des bus TL 18, 32 ou 54 à 10h00. Repas au restaurant le Galion à Cheseaux (environ 25.- sans les boissons). Retour par la Sorge à pied jusqu'à Crissier ou par le LEB ou par le bus TL 54

**Accompagnant :** Jean-Paul Festeau.

**Renseignements et inscription obligatoire jusqu'au 10 octobre :** 079 395 52 43 ou jp.festeau@bluewin.ch

## Mercredi 19 octobre 2022 de 10h45 à 11h45

### Yoga des yeux – séances de répétition Lausanne

**Prix par séance :** CHF 22.-/membre, CHF 33.-/non-membre. Il faut avoir participé au cours de base.

**Intervenante :** Marie Nora, diplômée en Yoga des yeux

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mercredi 19 octobre 2022 à 9h30

### P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux.

Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

**Prix :** CHF 3.50, thé, café, croissant.

**Inscription obligatoire au** secrétariat du MdA, 021 320 12 61



## Mercredi 26 octobre 2022 de 9h30-11h

### Café-philos

Le café-philos est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

**Thème :** A déterminer

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne

**Intervenant :** Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), pratiquant philosophe.

**Prix :** CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre. Compris café ou thé.

**Inscription** à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.



# Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

BIEN-ÊTRE – SPORTS		Jours et heures	Durée	Lieu	Prix avec TVA, membre / non-membre	Intervenants ou responsables
<b>Aquagym</b>	Ma 15h30	Cossonay	50min		17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42
<b>Curling</b>	Ma / Je 9h	Lausanne	2h		355.-/an octobre à mars	M. Barben – 079 486 99 88
<b>Cyclo 3</b>	Ma (ve)	Suisse romande	1 jour		17.-/77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 4119
<b>Danses du Monde</b>	Ma 11h30 à quinzaine	Lausanne	1h15		21.-/26.-	Mme Roy – 076 616 10 02
<b>Gym Age d'or</b>	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	Lausanne	1h		17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Hurni – 079 503 65 83
<b>Latino danse / Zumba</b>	Je 10h30 Ve 10h15	Morges Yverdon	1h 1h		17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Michot – 079 418 63 38
<b>Marcheurs</b>	Selon programme		½-1 jour	Tout le canton	5.- d'avril à octobre	Mda Vaud
<b>Pétanque</b>	Ma 14h	La Conversion	2h		25.-/an	M. Reymond – 076 398 99 91
<b>Pilates</b>	Ma 13h/14h10/15h20/16h30	Lausanne	1h		17.- / 21.-	Mme Michaud – 079 519 29 66
<b>Qi gong</b>	Lu 15h30/Je 10h15 Lu 9h30 Ma 10h	Lausanne Gland Yverdon	1h 1h 1h		17.- / 21.- 17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 M. Rochat – 078 905 72 67 Mme Bartholdi – 076 583 55 26
<b>Rythmique Jaques-Dalcroze</b>	Lu 14h30	Yverdon	1h		17.- / 21.-	Mme Clerc – 079 783 70 09
<b>Self-défense</b>	Lu 10h	Chavannes- Renens	1h		17.- / 21.-	Mme Valleret /M. Deryn/M. Serge/M. Valleret
<b>Sophrologie</b>	Lu 10h45	Lausanne	1h		17.- / 21.-	Mme Niffeler - Kohler - 079 484 42 49
<b>Tai Chi</b>	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h00 Me 9h/10h15 Ma 14h	Morges Yverdon Nyon Echallens	1h 1h 1h 1h		17.- / 21.- 17.- / 21.- 17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Garreau - 078 841 32 81 Mme Pitonzo - 079 784 51 29 Mme Lee - 079 367 33 71 Mme Clavel - 077 422 28 90
<b>Tennis de table</b>	Lu / Ma / Me / Je / Ve 9h	Renens	3h		225.- / an	M. Chenaux – 079 398 00 70
<b>Yoga</b>	Ve 9h30	Lausanne	1h		15.-/21.-	Mme Herk – 078 679 27 18
<b>Volleyball</b>	Je	Lausanne	1h30		5.- mais membres Mda	M. Jaccard – 021 647 97 60
<b>FORMATIONS</b>						
<b>SprachCafé Deutsch</b>	Je 14h à la quinzaine	Lausanne	1h30		20.-/25.-	M. Meili – 076 475 31 34
<b>Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone</b>	Lu après-midi, Me, Ve matin	Lausanne	2h		120.-/165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
<b>Italien</b>	Lu – avancé / Ve – avancé	Lausanne	1h30		20.-/25.- 20.-/25.-	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
<b>Orchestre Menuetto – répétitions</b>	Lu 17h	Lausanne			200.- / an	Mme Guedin – 079 358 13 62
<b>LOISIRS</b>						
<b>Café/conférence du groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP)</b>	Ma 17h30 (1x / mois)	Lausanne	2h		chapeau	EGP – 021 311 13 39
<b>Entretien d'aide de l'EGP</b>	Sur RDV	Lausanne	1h		50.-/70.-	EGP – 021 311 13 39
<b>RDV des Grands-Parents</b>	Ma 15h (1x / mois) Ma 14h45 (1x / mois)	Morges Yverdon	2h		gratuit	EGP – 021 311 13 39

# NOVEMBRE 2022

LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
	1 ● ● ● ●	2 ● ●	3 ●	4 ●	5 ●	6
7	8 ●	9 ● ●	10 ●	11	12	13
14	15	16 ● ●	17	18	19	20
21	22	23 ● ●	24	25	26	27
28	29	30 ●				

- Loisirs
- Formations - Conseils
- Bien être - Sports
- Escapades

## Mardi 1er novembre 2022 de 17h30 à 19h

### Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile – Morges

En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges. L'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone portable vous pose quelques soucis ?

Quelques jeunes de la région de Morges à l'aise avec ces technologies se mettent à votre disposition pour répondre à vos questions. Prenez votre appareil avec vous et ils vous expliqueront directement sur celui-ci comment faire.

**Animateur :** Abdallah Messibah

**Lieu :** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12

**Prix :** CHF 15.- à régler sur place

**Inscriptions et renseignements :** MdA Vaud – 021 320 12 61 ou 076 200 51 42 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

## Mardi 1er novembre 2022 de 14h à 15h30

### La monnaie : une bien riche histoire

La monnaie est quelque chose que tout le monde connaît, mais qui en même temps reste un peu mystérieuse. Ce séminaire se propose d'explorer, d'une manière accessible aux non-initiés, le parcours historique et les implications économiques de cette remarquable invention humaine. Durant nos rencontres nous allons développer les questions suivantes :

*Quelle a été l'histoire de la monnaie à travers le temps, à partir des coquillages jusqu'aux cryptomonnaies ? Quelle a été, en particulier, l'histoire du franc suisse et quelles sont les raisons de son succès ? Quelles sont les fonctions de la monnaie et ses liens avec les variables économiques croissance, crédit et inflation ?*

**Intervenant :** Francesco Cesari, diplômé en économie et en lettres ; collaborateur externe de la Banque nationale suisse ; ancien Chef des services linguistiques d'une organisation internationale ; ancien Chargé d'enseignement à l'École de traduction et interprétation de l'Université de Genève.

**Dates :** mardi 1er – 8 – 15 novembre 2022 de 14h à 15h30

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Prix pour les 3 séances :** CHF 60.- membre, CHF 75.-. Min 5, max 12 pers.

**Inscription :** [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61





## Mardi 1er novembre 2022 de 10h-11h

### Yoga des yeux – cours de base – Morges

Voir moins bien n'est pas une fatalité !

L'inconfort visuel, les troubles de l'accommodation (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie), la fatigue oculaire, les maux de tête qui en découlent peuvent être grandement soulagés par la pratique du Yoga des yeux. Une méthode naturelle qui propose des exercices simples ; ils ont fait leurs preuves et vous aideront à casser la spirale des lunettes toujours plus fortes. N'hésitez plus à vous inscrire !

**Intervenante :** Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.

**Dates :** 1-8-15-22-29 novembre 2022

**Lieu :** Espace Couvaloup à Morges.

**Prix pour les 5 séances :** CHF 85.-membre, CHF 100.- non-membre

**Inscription :** corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



## Mardi 1er novembre 2022 de 10h30 à 11h30

### Café Morges

La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

**Inscription :** Corinne Simasotchi – 076 200 51 42

## Mercredi 2 novembre 2022 de 14h à 17h

### Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

**Détails :** voir le 12 octobre

## Mercredi 2 novembre 2022 à 10h

### Exposé du matin : l'Arménie

Après nous avoir enchanté avec ses conférences sur le Lac Baïkal, le Tadjikistan, la Géorgie, Nicolas Pernot nous propose une nouvelle aventure.

Entre Europe et Asie, l'Arménie est formée de hauts plateaux et de volcans endormis. Carrefour de trois empires, l'Arménie est un des berceaux de la chrétienté. Son histoire multimillénaire tourmentée a contribué à forger le caractère de son peuple, à la fois inventif, résilient, parfois exilé.

**Intervenant :** Nicolas Pernot, guide aventurier.

**Prix :** CHF 12.- membre, CHF 20.- non-membre

**Inscription** au 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Jeudi 3 novembre 2022



### « On se fait une balade et une croque ? »

Une petite balade pédestre de 5.2km, autour du lac Brenet, entre lac et forêts, dans un endroit idyllique de la Vallée de Joux, saura vous mettre en appétit. Après la marche, une bonne fondue au fromage de la région vous réglera dans un cadre simple, typique et convivial, entre gens de bonne compagnie.

**Intervenant :** Frédéric Ulm de Liberty Access 66, escapades en minibus

**Départ :** Gare de Morges à 9h15

**Prix :** CHF 85.- membre, CHF 105.- non-membre. Boissons non-comprises. Min 8, max 10 pers.

**Inscription** au plus tard 1 semaine avant à [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61. Date de réserve : 17 novembre 2022

## Vendredi 4 novembre 2022 à 9h30

### Séance gratuite d'initiation au bridge

Vous aimez les jeux de cartes et souhaiteriez apprendre, avec un partenaire, à développer des raisonnements et des stratégies pour vous battre et gagner dans le respect de vos adversaires et dans un climat convivial. Alors participez à une séance d'initiation. Durée 1h30-2h.

**Ouvert à tous les intéressés (membres ou non du MdA).**

**Animation :** Mauricette Vuillemin

**Lieu :** MdA, Riponne 5, 1005 Lausanne

**Inscription :** 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Samedi 5 novembre 2022



### Faut-il toujours faire du Beau pour avoir du plaisir à créer ?

*Beau ou pas beau, telle est la question...*

Qu'est-ce que le Beau ? Pourquoi toujours cette envie de faire Beau lorsque l'on crée ? Cet atelier créatif ouvre une réflexion sur vos propres normes esthétiques afin de vous amener à saisir et rencontrer la complexité de la notion du Beau en création.

Durant cette journée de réflexion et d'exploration créative, Florence Gaist vous propose de réfléchir au Beau dans l'art, et vous invite à faire de nouvelles expériences créatives,

surprenantes, ludiques et inhabituelles.

L'intention est d'explorer sa créativité en testant différents cadres esthétiques, faire l'expérience d'une plus grande liberté d'expression et se libérer peut-être de l'importance du résultat.

Osez-vous inscrire à cet atelier étonnant ! Aucune connaissance artistique n'est nécessaire pour y participer.

**Intervenante :** Florence Gaist, artiste et art-thérapeute.  
[www.a-braslecorps.com](http://www.a-braslecorps.com) / 079 800 69 95

**Prix pour la journée :** CHF 160.- membre, CHF 200.- non-membre.  
Matériel compris.

**Horaires :** 10h-12h30, 13h30-16h30. Possibilité de manger sur place en apportant son pique-nique.

**Lieu :** Atelier a bras le corps, av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens. Atelier proche de la gare de Renens.

**Inscription :** [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61. Nombre de participants : 4 min., 6 max.

## Mardi 8 novembre 2022 de 17h30 à 19h30

### Café des Grands-Parents : « Atypique ? » mais qui sont ces enfants ?

Chaque enfant est unique et ne ressemblera jamais à aucun autre. Chacun grandit à son rythme et a ses besoins spécifiques. Pourtant, lorsqu'un enfant sort de « la norme », il nous surprend, étonne, peut nous mettre mal à l'aise voire nous exaspérer. Souvent ce sont des enfants qui souffrent car ils ne se sentent pas acceptés, pas compris. Cependant, il est possible de les accompagner, les aider à développer leur estime de soi et les guider convenablement dans une approche bienveillante.

Ayez confiance en votre pouvoir d'écoute et de soutien

**Intervenante :** Véronique Corboz-Fargeon, pédiatre et médecin scolaire

Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30

**Lieu :** MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

**Prix :** Chapeau à la sortie

**Pour des questions d'organisation,** merci de vous inscrire 021 311 13 39 ou [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch), [www.etregrandsparents.ch](http://www.etregrandsparents.ch)



## Mercredi 9 novembre 2022 à 9h30

### P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux.

Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

**Prix :** CHF 3.50, thé, café, croissant.

**Inscription obligatoire** au secrétariat du MdA, 021 320 12 61



## Mercredi 9 novembre 2022 de 10h45 à 11h45

### Yoga des yeux – séances de répétition Lausanne

**Prix par séance :** CHF 22.-/membre, CHF 33.-/non-membre. Il faut avoir participé au cours de base.

**Intervenante :** Marie Nora, diplômée en Yoga des yeux

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



## Jeudi 10 novembre 2022 de 10h-11h – Yverdon

### Café-philos

Le café-philos est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

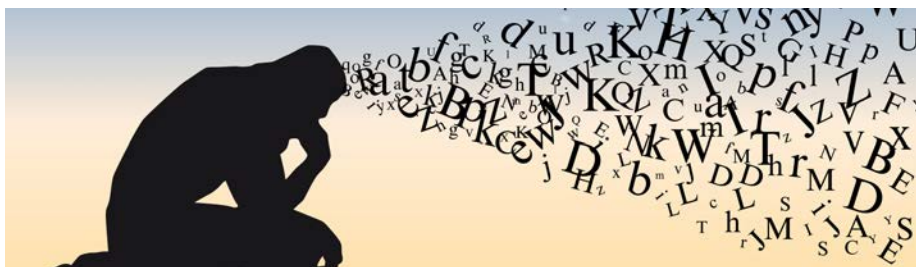
**Thème :** A déterminer

**Lieu :** Maison de paroisse, Rue Pestalozzi 6, 1400 Yverdon-les-Bains (1er étage)

**Intervenant :** Eric Suarez, Docteur en philosophie (UQAM Québec), pratiquant philosophe.

**Prix :** CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.

**Inscription :** à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.



## Mercredi 16 novembre 2022 de 14h à 17h

### Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Parfois, l'on peut rencontrer des difficultés, par exemple si on veut faire un testament ou un pacte successoral, si on hésite à accepter ou répudier une succession, lorsque l'on reçoit un commandement de payer ou une décision administrative que l'on conteste, ou encore que des difficultés conjugales se présentent. Le MdA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

**Prix pour une séance de 30 min. :** CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.

**Intervenante :** Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mercredi 16 novembre 2022 de 10h à 11h30

### Faut-il faire un testament ? Conférence de Mme Wehrli

Par testament ou pacte successoral, on peut, notamment :

Attribuer ses biens à d'autres héritiers que ceux désignés par la loi - Modifier les parts d'héritage des héritiers réservataires (conjoint survivant, enfants et père et mère) - Avantager le conjoint survivant - Prévoir des legs en faveur des filleul(e)s, des petits-enfants ou d'autres personnes - Désigner un exécuteur testamentaire chargé de régler la succession.

A la fin de la conférence, entrecoupée de questions-réponses, chacun saura s'il est préférable qu'il fasse un testament et si oui, comment le faire.

**Intervenante :** Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

**Lieu :** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Prix :** CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre.

**Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Mercredi 23 novembre 2022 de 9h30-11h

### Café-philosophie - Lausanne

Le café-philosophie est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

**Thème :** A déterminer

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne

**Intervenant :** Eric Suarez, Docteur en philosophie (UlaVal Québec), pratiquant philosophe.

**Prix :** CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre. Compris café ou thé.

**Inscription** à [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.

## Mercredi 23 novembre 2022 à 9h30

### P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux.

Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

**Prix :** CHF 3.50, thé, café, croissant.

**Inscription obligatoire** au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

## Mercredi 30 novembre 2022 de 14h à 17h

### Comment faire valoir vos droits ?

#### Conseils juridiques individuels

**Détails :** voir 16 novembre



CONNAISSANCE 3  
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS



## LA CULTURE À PRIX SOLIDAIRE !

Offre pour les bénéficiaires de prestations complémentaires (AVS-PC)



Une carte à 25 francs

pour assister gratuitement  
à toutes nos conférences



Réduction de 80%  
sur les cours et les  
visites culturelles



Des activités variées  
et stimulantes pour  
le plaisir d'apprendre

Demandez dès maintenant notre prochain  
programme. Les activités sont ouvertes à toutes  
et à tous sans considération d'âge ni de diplôme.

Connaissance 3  
Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne

021 311 46 87  
[info@connaissance3.ch](mailto:info@connaissance3.ch)  
[www.connaissance3.ch](http://www.connaissance3.ch)



# DECEMBRE 2022

LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- Loisirs
- Formations - Conseils
- Bien être - Sports
- Informations
- Escapades

## Samedi 3 décembre 2022 de 14 h à 17 h

### Atelier Pâtisserie « Grands-Parents Et Petits-Enfants »

Une activité qui plaît à toute la famille

Venez préparer avec vos petits-enfants les biscuits et traditionnelles douceurs sous la houlette de notre ami Loïc, Grand Chef pâtissier

Les enfants de 4 à 12 ans viennent accompagnés d'un adulte de référence

**Intervenant :** Loïc et les bénévoles du comité EGP

**Lieu :** A la Crèche du Clos-de-Bulle, rue du Clos de Bulle 7 à Lausanne

**Prix :** CHF 5.- par enfant et CHF 10.- par adulte accompagnant

**Inscriptions et renseignements :** avant le 30 novembre, auprès du secrétariat EGP :021 311 13 39 ou par courriel à [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)



## Mardi 6 décembre 2022 de 17h30 à 19h

### Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile – Morges

**Détails** voir 4 octobre

**Inscriptions et renseignements :** MdA Vaud – 021 320 12 61 ou 076 200 51 42 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez

## Mardi 6 décembre 2022 de 10h30 à 11h30

### Café Morges

**La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19**

**Inscription :** Corinne Simasotchi – 076 200 51 42



## Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
<b>Bridge Lausanne</b>	MdA Vaud Vendredis 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Echecs Lausanne</b>	MdA Vaud Jeudis 14h30: moyens/avancés	Daniel Aviolat 021 312 30 04	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Jass Lausanne</b>	MdA Vaud Mercredis 13h30	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50
<b>Rami Lausanne</b>	MdA Vaud Mercredis 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Rami Morgesw</b>	Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12  Lundi à 15h, 1x /mois	Heidi Künzle 079 566 63 12	CHF 3.50
<b>Scrabble Morges</b>	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16  Mercredi à 14h, 1x /mois	Mme Juilland ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50



## Mercredi 7 décembre 2022 à 9h30

**P'tit Déj' du MdA**  
Détails : voir 23 novembre

## Mercredi 7 décembre 2022 de 14h à 17h

**Comment faire valoir vos droits ?**  
**Conseils juridiques individuels**  
Détails : voir 16 novembre



## Mercredi 7 décembre 2022 de 10h à 11h30

### Formalités juridiques après décès - Conférence de Mme Wehrli

Un décès entraîne souvent des formalités qui peuvent être très longues avant que les héritiers ne puissent toucher l'héritage et en faire le partage. Néanmoins, comprendre le rôle des autorités concernées permet de faciliter certaines démarches :

Pourquoi l'autorité d'ouverture de succession souhaite connaître le nom et l'adresse des héritiers légaux, même en cas de testament ou de pacte successoral ? Quand les comptes bancaires et/ou postaux sont-ils débloqués et mis à disposition des héritiers ? Qui s'occupe de la liquidation d'un appartement et de la résiliation de son bail ? Et de nombreuses autres questions...

**Intervenante** : Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

**Lieu** : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

**Prix** : CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre.

**Inscription** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

## Jeudi 8 décembre 2022 de 10h-11h – Yverdon

### Café-philosophie

Le café-philosophie est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

**Thème :** A déterminer

**Lieu :** Maison de paroisse, Rue Pestalozzi 6, 1400 Yverdon-les-Bains (1er étage)

**Intervenant :** Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), pratiquant philosophe.

**Prix :** CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.

**Inscription** à [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.

## Vendredi 9 décembre 2022 à 11h

### Apéritif de Noël

C'est avec plaisir que nous vous convions à notre « Apéritif de Noël ». Annulé les deux années précédentes, nous nous réjouissons de vous retrouver en toute convivialité.

**Inscription obligatoire :** 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne



## Mercredi 14 décembre 2022 de 9h30-11h

### Café-philosophie - Lausanne

Le café-philosophie est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

**Thème :** A déterminer

**Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne

**Intervenant :** Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), pratiquant philosophe.

**Prix :** CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre. Compris café ou thé.

**Inscription** au 021 320 12 61 ou à [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) Max. 12 pers.



## Mercredi 21 décembre 2022 de 14h à 17h

**Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels**

**Détails :** voir 12 octobre

## Mercredi 21 décembre 2022 à 9h30



### P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux.

Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

**Prix :** CHF 3.50, thé, café, croissant.

**Inscription obligatoire** au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

# Toutes les réponses aux questions que vous vous poserez cette année.

Offre  
spéciale!

1 an pour Fr. 68.-  
Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 120.-  
Fr. 107.-



11 NUMÉROS PAR AN  
+ 2 HORS-SÉRIES

## VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- Voyages en Suisse et à l'étranger
- Communauté en ligne
- Des concours chaque mois
- Cours d'informatique
- Et encore plus...

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

[www.generations-plus.ch/club-abo](http://www.generations-plus.ch/club-abo)

CODE PROMOTION: mda20vd

**généralisations**  
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES



## Mda Vaud – Bulletin d'inscription

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

No postal: ..... Localité: .....

Date de naissance: ..... Parrainé(e) par: .....

Email: ..... @ .....

No téléphone: ..... Natel: .....

Des compétences à nous proposer?: .....

Je souhaite:

- Devenir membre
- M'abonner au Flash Infos (par mail)
- M'abonner ou renouveler mon abonnement à Généralisations (tarif spécial)
- M'inscrire à l'activité suivante (sous réserve des places disponibles)

Nom de l'activité: .....

Horaire: ..... Lieu: .....

A partir du: ..... Essai (cours réguliers):  Oui  Non

Date: ..... Signature: .....

En étant membres, vous bénéficiez:

- Du journal Avanti! Pour suivre la vie de l'association et découvrir des nouveautés tous les trois mois!
- Des activités Mda à prix préférentiels ainsi que des avantages dans certains commerces, théâtres, etc.

Prix de la cotisation 2022: CHF 60.- par personne ou CHF 90.- pour les couples. Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l'année civile.

Bulletin à retourner à: Mda Vaud, Place de la Riponne 5,  
1005 Lausanne, [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), [www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)





JAB  
1000 Lausanne 1

Post CH AG

Retour et changement d'adresse:  
MdA Vaud, Pl. Riponne 5, 1005 Lausanne



Des activités dynamiques et diversifiées vous attendent au MdA Vaud! Que vous soyez retraités, préretraités ou que vous ayez simplement envie de rencontrer de nouvelles personnes, notre association est faite pour vous! Self-défense, Tai Chi, Zumba, bénévoles divers, excursions, italien, anglais, informatique... sont quelques exemples des différentes propositions faites tous les trois mois par le biais de notre bulletin Avanti! Partez à la découverte, faites-vous plaisir!  
Présent dans le canton depuis 1973, le Mouvement des Aînés Vaud est une association à but non-lucratif et reconnue d'utilité publique.



Pl. de la Riponne 5 | 1005 Lausanne  
[www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch) | [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)  
021 320 12 61 | CCP: 10-11936-6  
Ouverture des locaux: Lu-Ve, 8h-12h et 13h30-17h  
Réception tél: Lu-Ve, 8h30-12h

