

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades - Visites



Informations



Bénévolat



Juillet- Août- Septembre

N°03

2023

Sommaire **Juillet - Août- Septembre**

50ème	22-37-41
Atelier informatique et téléphone mobile Morges	29
Atelier jardin de soin	23-37
Balade du savoir fer	13-14-20-22
Café des Grands-Parents :	
«Déjà adolescent ! Comment réinventer le lien avec son petit-enfant qui devient grand ! ?»	35
Café Morges	22
Café Vevey	26
Café Yverdon.	29
Carpe noctem, cueuille la nuit	21-28-31-34-36
Chailly d’hier et d’aujourd’hui	13-16-17-20
Conférence : Faire peau neuve	38
Conférence : Faut-il faire un testament	26
Conférence : Procuration, directives anticipées	39
Conseils juridiques individuels	11-23-32-38
EGP : colloque intergénérationnel	42
Faut-il toujours faire du Beau ?	42
Grands-Parents de coeur	43
L’école c’était comment avant ?	15-16-18
Louis Rivier : entre classicisme et modernité	29-32-35
Major Davel, un héros malgré lui.	16-17-21-34
Plein la vue	11-12-15
Prévoyance funéraire	33
P’tit déj du MdA	12-14-17-20-30-36
Programme d’été - Spott - Bien-être	8-9
Programme des jeux.	45
Randonnée Versoix.	20
Rdv des Grands-Parents Morges-Yverdon	8
Rdv-Philo Clarens-Montreux-Yverdon.	27-31-40
Rdv-Philo Morges	31
Rdv-Philo Lausanne	34
Séance gratuite d’initiation au bridge + cours.	28-35
Toc-toc qui est là ?	11-14-18
Un pied dans la tombe	12-15-18-27-28
Vie des abeilles	26
Visite de Lausanne	44
Visite culturelle à Berne	30
Zoom sur les Activités permanantes	24-25



IMMO-VIE-AGEE

IMMO-VIE-AGEE

La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis 9 ans

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé IMMO-VIE-AGEE en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi : beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier.

La vente en viager occupé offre de nombreux avantages et son principe est simple: il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital : le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet moins élevé et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (70 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant.

Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.



Sabrina Reynier
Juriste
IMMO-VIE-AGEE Sàrl
Rolle
Tél: 078 635 58 57
www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch

Editorial

Connaissez-vous notre groupe « Etre Grands-Parents...aujourd'hui » ? Nous existons depuis 2003 et faisons partie du MdA depuis 2017. Je profite donc de cet éditorial pour mieux faire connaissance.

Vous avez sans doute constaté, comme moi ces derniers temps, le nombre impressionnant d'associations, de fondations, de nombreux groupements d'aide et de soutien à diverses actions, dont les noms apparaissent de plus en plus dans le public ? Ceci n'est pas étonnant vous en conviendrez ! En effet un grand nombre de ces groupes se rappellent à nous en vue de célébrations d'anniversaires, de jubilés et d'actions diverses. Et c'est une très bonne chose. Les gens se mobilisent et la solidarité aussi !! Cette fois c'est notre tour.

Permettez-moi donc de nous présenter :

Née en 2003 sous le nom de « Ecole des Grands-Parents » notre association souhaite faire reconnaître, renforcer et valoriser leur rôle et leur place dans notre société en créant un lieu privilégié de rencontre. Lors de notre fusion avec le MdA, nous avons changé de nom en devenant « Etre Grands-Parents...aujourd'hui » mais non d'objectifs !

Très actif, notre groupe bien motivé organise ainsi, depuis 2003, de nombreuses activités, des réunions, des conférences, des colloques intergénérationnels avec des intervenants bien connus, des sorties grands-parents – petits enfants, des lectures, des groupes de parole et bien d'autres encore. Un lieu pour trouver la juste mesure des liens Grands-Parents/ Parents/Petits-Enfants, développer de nouvelles dynamiques relationnelles et apprendre à maintenir la bonne distance pour éviter les conflits d'autorité et les situations de rivalités. Un lieu de rencontre, de soutien et de parole pour partager, échanger et réfléchir ensemble.

Le 7 octobre prochain nous fêtons nos 20 ans ! Un colloque intergénérationnel sur la thématique « donner, recevoir et partager au sein des familles 2023 » , dialogue entre un grand-père pédiatre et thérapeute de famille, Monsieur Nahum Frenck et Monsieur Jon Schmidt, jeune papa, psychologue et thérapeute de famille. Intermèdes par Honorable Scarabée, slameur lausannois. Cet évènement aura lieu au CPO à Lausanne



et est gratuit. Un apéritif dinatoire terminera l'anniversaire.
Alors, bienvenue à chacune et chacun, dans notre univers chaleureux,
n'hésitez pas à prendre contact avec nous, à découvrir et participer à
nos activités sympathiques et intéressantes !
Nous nous réjouissons déjà de vous accueillir.
Amicalement,
Norah Lambelet Krafft, responsable du groupe

Inscriptions pour les 20 ans ou pour toutes autres activités :
egp@mda-vaud.ch



Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes, bénévoles, intervenants, équipe du MdA, qui ont permis que ce programme soit riche de plus d'une septantaine de propositions.

Le programme d'été de nos guides d'accueil en fait également partie avec ses « Visites et balades gratuites », une découverte originale de la Ville de Lausanne.

Nous vous souhaitons un très bel été !
Anne Schaar Tasic, Secrétaire générale

Coordonnées du MdA Vaud

Secrétariat central : 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Guides d'accueil de Lausanne : visites@lausanne-a-pied.ch ou 021 320 12 62

Etre Grands-Parents...aujourd'hui - Marie-Jo Marquis : 021 311 13 39 ou egp@mda-vaud.ch

La Côte - Nord vaudois - Lavaux-Riviera - Corinne Simasotchi : 076 200 51 42 ou corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Informations

Nos bureaux seront fermés :

- Fête nationale : 31 juillet et 1er août 2023
- Jeûne fédéral : 18 septembre 2023

Offre spéciale

Nouveaux membres : « 50 ans du Mda = 50% sur la cotisation »

A l'occasion du 50ème anniversaire, tous les nouveaux membres 2023 bénéficieront d'un rabais sur leur cotisation, alors rejoignez-nous et découvrez la richesse de nos activités !

Offre Musée Jenisch réservée aux membres

Découvrez l'art à deux grâce au Pass Duo ! Profitez d'un accès illimité au Musée Jenisch Vevey pour vous et votre invité.

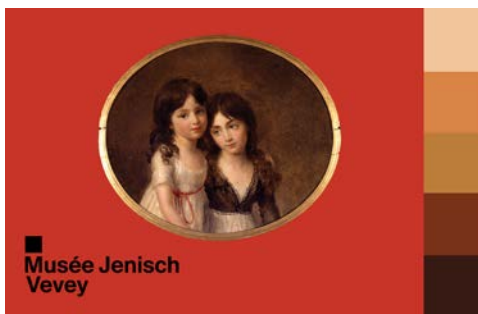
Avec ce pass, vous avez un accès gratuit aux expositions permanentes et temporaires du musée jusque fin 2023, ainsi qu'à tous les événements gratuits organisés dont les jeudis inédits. De Courbet à Picasso, en passant par Hodler, découvrez les œuvres prestigieuses du musée et les trois prochaines expositions temporaires autour de la nature. Profitez de cette occasion unique pour élargir vos horizons artistiques avec votre invité !

Modalités de participation :

Inscription par mail à secretariat@mda-vaud.ch avant le 23 juillet 2023. Les 5

pass duo seront attribués par tirage au sort le mardi 25 juillet. Les billets seront à venir chercher dans nos locaux ou vous seront envoyés par courrier contre paiement de CHF 5.- de frais administratifs.

Pour plus d'informations sur l'offre : <https://museejenisch.ch>.



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 !

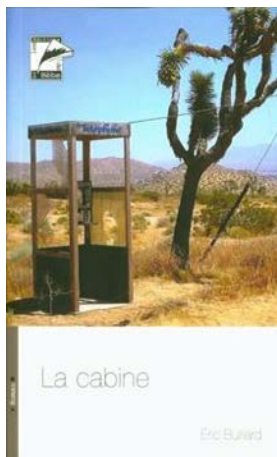
Découvrez un nouveau livre – Une cabine téléphonique fantôme

La Cabine, Prix des lecteurs de la Ville de Lausanne 2023

Il était une fois une cabine téléphonique, ou plutôt le squelette d'une cabine dont les vitres cassées n'offraient plus aucune résistance au vent du désert de Mojave (Arizona). Une cabine qui a bel et bien existé, plantée au milieu de nulle part, et qui a défrayé la chronique à l'automne 1997. Eric Bulliard l'a ressuscitée : s'inspirant de la réalité des faits, il raconte comment quelques jeunes gens passionnés l'ont faite revivre et lui ont donné pendant quelques mois une notoriété internationale. Avec tendresse, l'auteur évoque cette épopée, celle aussi de Ron, informaticien un peu fou, qui va créer l'un des tous premiers sites Internet pour raconter la Mojave Phone Booth. (Installée à la fin des années 50, alors que la région vivait la fièvre de l'or, elle permettait aux mineurs d'être moins isolés). La cabine et les fantasmes qu'elle suscite, c'est la concrétisation des rêves d'une communication humaine idéale : on composait le (619) 733-9969 du monde entier, juste pour le plaisir d'entendre sonner, jusqu'à ce qu'en 2000 la Pacific Bell décide le démantèlement. Donc « Il n'y a plus d'abonné au numéro que vous avez demandé »... Reste le désert, immuable et fascinant.

Eric Bulliard, *La Cabine*, Editions de l'Hèbe 2022

Marie Nora, La Chauv



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

Ça s'adresse à qui ?

A tous les grands-parents qui désirent passer un après-midi tranquille dans un cadre agréable devant une boisson offerte par l'EGP.

Qu'est-ce que c'est ?

Dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et respectueuse, en compagnie de personnes partageant vos interrogations, vos joies, vos peines ou soucis de grands-parents !

C'est l'occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle, voire nos soucis quant aux rapports humains.

Nous ne possédons pas une « baguette magique » pour régler les problèmes sur le champ, cependant, ensemble, nous pouvons rechercher les moyens et les ressources pour nous adapter aux modifications de la famille ainsi qu'aux nouveautés technologiques de la société.

Prochaines rencontres

A Morges

Chaque dernier mardi du mois, soit le 29 août et le 26 septembre à l'Espace Lounge du restaurant du Casino de Morges, de 15h à 17h00.

Inscription par téléphone auprès de Marie-Jo Marquis 079 394 95 61

A Yverdon

Chaque premier mardi du mois, soit le 5 septembre, au Centre les Alizés, Rle Vautier 5 à Yverdon- les- Bains

Inscription par téléphone auprès de Danièle Blaser 079 347 58 00 ou egp@mda-vaud.ch

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » - Proverbe africain

Programme d'été - Activités en extérieur ou en salle

Afin de profiter de l'été, nous vous avons concocté un programme spécial sport-bien-être avec des cours en extérieur ou en salle suivant le lieu du cours. **Inscription souhaitée. Séances annulées en cas de pluie. Ces cours sont ouverts à toutes et tous, membres et non-membres.**

Nord vaudois, La Côte et Lavaux-Riviera – Corinne Simasotchi-

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

Lausanne et région – Secrétariat MdA – secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Prix : CHF 15.-. Une facture pour toutes les séances suivies sera envoyée à la fin de la période d'été. Les cours découvertes **Zumba/Pilates à Vevey sont GRATUITS.**

Pas de cours d'essai gratuit durant cette période. Merci de votre compréhension.

Activités	Lieu	Intervenant.e	Jour/Heure	Dates
Découverte Zumba/Pilates Gratuit	Au Jardin du Rivage à Vevey	Viviane Huber	Lundi 10h	17 juillet, 14 août
Gym Age d'or	MdA, 3ème étage, Lausanne	Corinne Simasotchi	Lundi 10h	3-10 juillet, 14-21 août
Gym Age d'or	MdA, 3ème étage, Lausanne	Olga Hurni	Jeudi 9h30	10-24-31 août
Pilates	MdA, 3ème étage, Lausanne	Floriane Michaud	Mardi 9h15 et 10h30	4-11-18 juillet
Tai Chi La Côte	Colovray - centre sportif à l'extérieur	Martine Lee	Mercredi 10h	5-12-19 juillet
Qi Gong/Tai chi St-Cergue	à l'extérieur de la salle Mieux-en-corps	Laurent Rochat	Mardi 9h30	4-18 juillet, 8 août
Qi Gong/Thai Chi Gland	au centre sportif de Gland (ext.)	Laurent Rochat	Lundi 9h30	3-17 juillet, 7 août
TaiChi Morges	Parc de l'Indépendance	Marie-Thérèse Garreau	Lundi 10h45	3-24-31 juillet, 7 août
Latino Danse - Morges	Parc Vertou	Corinne Simasotchi	Jeudi 10h	6 juillet, 17-24 août
Tai Chi-Qi Gong - Echallens	Collège des 3 Sapins	Rose-Marie Clavel	Mardi 14h	4-11 juillet, 15-22 août
Zumba Yverdon	Plage d'Yverdon	Patricia Michot	Vendredi 9h30	7-14 juillet, 25 août



VOULEZ-VOUS VOUS ENGAGER EN TANT QUE BÉNÉVOLE?

GRAND-PARENT DE COEUR

Le « Grand-Parent de coeur » est un.e senior qui décide de partager de l'affection et du temps avec un enfant qui n'a pas de lien régulier avec ses propres grands-parents.

Contact: egp@mda-vaud.ch

LIS-MOI UNE HISTOIRE - LECTURE AUX ENFANTS

Faire découvrir et lire des ouvrages aux enfants. Le but est de partager un moment intergénérationnel et de donner envie aux enfants de lire.

Contact: [Angela Serrano, aserrano@bluemail.ch](mailto:aserrano@bluemail.ch)

LIVRES À VOUS - PORTAGE DE LIVRES

Ce service permet à des personnes ayant des soucis de mobilité de bénéficier d'un.e bénévole faisant le lien entre la bibliothèque et le domicile du bénéficiaire. Région lausannoise uniquement.

Contact: [François Blanc, franblanc@bluwin.ch](mailto:franblanc@bluwin.ch)

LECTURE AUX MALVOYANTS

Projet de lecture en EMS et à domicile. Le but est de partager le goût pour la lecture, créer des liens et rendre accessible la littérature aux personnes ne pouvant plus lire seules.

Région Lausanne: [François Blanc, franblanc@bluwin.ch](mailto:franblanc@bluwin.ch)

Région Lavaux-Riviera: [Marianne Marendaz, 079 384 94 79](tel:0793849479)

AUTRES AIDES

Responsable du club de pétanque de la Conversion, aide administrative (mise sous pli, mise à jour de fichiers divers..), distribution de prospectus dans les marchés régionaux, aide pour le 50ème anniversaire.

Contact: [Anne Schaer Tasic, anne.schaertasic@mda-vaud.ch](mailto:anne.schaertasic@mda-vaud.ch)

Samedi 1er juillet 2023 à 14h – Gratuit

Toc toc toc qui est-là ?

Entrez dans l'histoire lausannoise par ces portes parfois méconnues ou même disparues. Derrière chaque porte un récit à se remémorer ou à découvrir.

Rdv : Devant les escaliers de la place du Château, Bus arrêt Barre (à 100 m), ligne 16

Guides : Stéphanie Smith et Fabienne Duffey

Dimanche 2 juillet 2023 à 17h30 – Gratuit

Plein la vue

Histoire de l'Hôpital Ophtalmique de Lausanne et des pionniers de l'ophtalmologie sur un parcours plein de surprises...visuelles !

Rdv : Devant l'Hôpital Ophtalmique, Av. de France 15, Arrêt de bus Chauderon

Guide : Daniela Caminotto

Lundi 3 juillet 2023 à 16h – Gratuit

Toc toc toc qui est-là ?

Détails : voir 1er juillet

Mercredi 5 juillet 2023 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 5 juillet 2023 à 17h30 – Gratuit



Plein la vue

Histoire de l'Hôpital Ophtalmique de Lausanne et des pionniers de l'ophtalmologie sur un parcours plein de surprises... visuelles !

Rdv : Devant l'Hôpital Ophtalmique, Av. de France 15, Arrêt de bus Chauderon

Guide : Daniela Caminotto

Mercredi 5 juillet 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et faire plus ample connaissance.

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Jeudi 6 juillet 2023 à 10h – Gratuit

Un pied dans la tombe

Histoire de quelques-uns parmi les plus de 40 tombeaux et pierres tombales, catacombes comprises hébergés dans la cathédrale

Rdv : Cathédrale - Devant l'entrée principale (portail ouest)

Guide : Nicolas Xanthopoulos

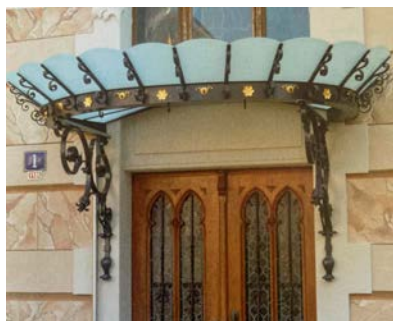
Vendredi 7 juillet 2023 à 18h – Gratuit

La balade du savoir fer

Volutes, torsades, étampage, repoussé. Ces mots n'auront plus de secret pour vous après cette promenade d'observation du talent des maîtres-ferronniers ayant œuvré à Lausanne entre 1890 et 1910.

Rdv : Promenade Jean-Jacques Mercier, avenue du Léman 26. Bus 4 et 9, arrêt avenue du Léman

Guide : Françoise Burri

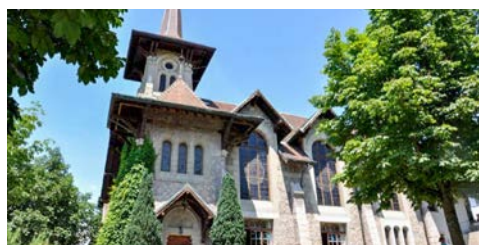


Dimanche 9 juillet 2023 à 10h30 – Gratuit

La balade du savoir fer

Détails : voir 7 juillet

Jeudi 13 juillet 2023 à 18h – Gratuit



Chailly d'hier et d'aujourd'hui

Découverte de la riche histoire et de côtés insolites de ce charmant quartier.

Rdv : bus 6 arrêt de la Sallaz, direction Epalinges-Croisettes

Guide : Adriano Laini

Samedi 15 juillet 2023 à 10h30 – Gratuit

La balade du savoir fer

Détails : voir 7 juillet

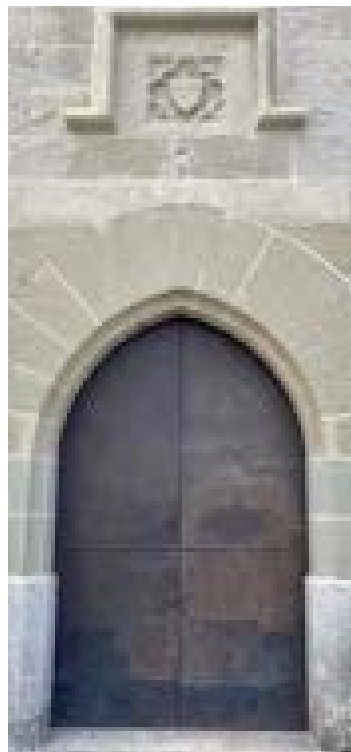
Lundi 17 juillet 2023 à 10h - Gratuit

Toc toc toc qui est-là ?

Entrez dans l'histoire lausannoise par ces portes parfois méconnues ou même disparues. Derrière chaque porte un récit à se remémorer ou à découvrir.

Rdv : Devant les escaliers de la place du Château, Bus arrêt Barre (à 100 m), ligne 16

Guides : Stéphanie Smith et Fabienne Duffey



Mardi 18 juillet 2023 à 18h - Gratuit

Toc toc toc qui est-là ?

Détails : voir 17 juillet

Mercredi 19 juillet 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et faire plus ample connaissance.

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Mercredi 19 juillet 2023 à 10h30 - Gratuit

La balade du savoir fer

Volutes, torsades, étampage, repoussé. Ces mots n'auront plus de secret pour vous après cette promenade d'observation du talent des maîtres-ferronniers ayant œuvré à Lausanne entre 1890 et 1910.

Rdv : Promenade Jean-Jacques Mercier, avenue du Léman 26. Bus 4 et 9, arrêt avenue du Léman

Guide : Françoise Burri

Jeudi 20 juillet 2023 à 10h – Gratuit

Un pied dans la tombe

Histoire de quelques-uns parmi les plus de 40 tombeaux et pierres tombales, catacombes comprises hébergés dans la cathédrale

Rdv : Cathédrale – Devant l'entrée principale (portail ouest)

Guide : Nicolas Xanthopoulos



Samedi 22 juillet 2023 à 10h – Gratuit



Plein la vue

Histoire de l'Hôpital Ophtalmique de Lausanne et des pionniers de l'ophtalmologie sur un parcours plein de surprises...visuelles !

Rdv : Devant l'Hôpital Ophtalmique, Av. de France 15, Arrêt de bus Chauderon

Guide : Daniela Caminotto

Lundi 24 juillet 2023 à 18h – Gratuit

Plein la vue

Détails : voir 22 juillet

Mardi 25 juillet 2023 à 10h – Gratuit

Dis, l'école c'était comment avant ?

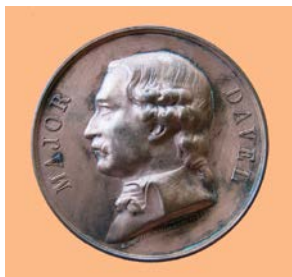
Premières écoles urbaines, des classes à 14°C avec 60 élèves, un rôle de santé publique : venez découvrir l'école d'antan et son histoire lors de cette visite...très scolaire.

Rdv : Av. Davel 1, bus no 1 direction Blécherette, arrêt collège Druey et redescendre le Valentin.

Guides : Marie-Béatrice Burnand et Martine Lavenex



Jeudi 27 juillet 2023 à 14h30 – Gratuit



Héros malgré lui

Le Major Davel, tel que raconté par des Lausannois qui ont été ses contemporains, son enfance, son parcours de vie, ses glorieux derniers jours.

Rdv : À l'intérieur de la Cathédrale de Lausanne, Chapelle de la Vierge. Public assis

Guides : Gaspard de Marval, Françoise Burri, Daniela Caminotto, Nicolas Xanthopoulos

Samedi 29 juillet 2023 à 14h – Gratuit

Dis, l'école c'était comment avant ?

Premières écoles urbaines, des classes à 14°C avec 60 élèves, un rôle de santé publique : venez découvrir l'école d'antan et son histoire lors de cette visite...très scolaire.

Rdv : Av. Davel 1, bus no 1 direction Blécherette, arrêt collège Druey et redescendre le Valentin.

Guides : Marie-Béatrice Burnand et Martine Lavenex

Samedi 29 juillet 2023 à 13h20 – Gratuit

Chailly d'hier et d'aujourd'hui

Découverte de la riche histoire et de côtés insolites de ce charmant quartier.

Rdv : bus 6 arrêt de la Sallaz, direction Epalinges-Croisettes

Guide : Adriano Laini

Dimanche 30 juillet 2023 à 14h30 – Gratuit

Héros malgré lui

Le Major Davel, tel que raconté par des Lausannois qui ont été ses contemporains, son enfance, son parcours de vie, ses glorieux derniers jours.

Rdv : À l'intérieur de la Cathédrale de Lausanne, Chapelle de la Vierge. Public assis

Guides : Gaspard de Marval, Françoise Burri, Daniela Caminotto, Nicolas Xanthopoulos

Samedi 5 août 2023 à 17h50 – Gratuit

Chailly d'hier et d'aujourd'hui

Découverte de la riche histoire et de côtés insolites de ce charmant quartier.

Rdv : bus 6 arrêt de la Sallaz, direction Epalinges-Croisettes

Guide : Adriano Laini

Mercredi 9 août 2023 à 9h30



P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et faire plus ample connaissance.

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Jeudi 10 août 2023 à 14h30 – Gratuit

Héros malgré lui

Le Major Davel, tel que raconté par des Lausannois qui ont été ses contemporains, son enfance, son parcours de vie, ses glorieux derniers jours.

Rdv : À l'intérieur de la Cathédrale de Lausanne, Chapelle de la Vierge.
Public assis

Guides : Gaspard de Marval, Françoise Burri, Daniela Caminotto, Nicolas Xanthopoulos

Vendredi 11 août 2023 à 13h30 – Gratuit

Toc toc toc qui est-là ?

Entrez dans l'histoire lausannoise par ces portes parfois méconnues ou même disparues. Derrière chaque porte un récit à se remémorer ou à découvrir.

Rdv : Devant les escaliers de la place du Château, Bus arrêt Barre (à 100 m), ligne 16

Guides : Stéphanie Smith et Fabienne Duffey

Lundi 14 août 2023 à 10h – Gratuit

Dis, l'école c'était comment avant ?

Premières écoles urbaines, des classes à 14°C avec 60 élèves, un rôle de santé publique : venez découvrir l'école d'antan et son histoire lors de cette visite...très scolaire.

Rdv : Av. Davel 1, bus no 1 direction Blécherette, arrêt collège Druey et redescendre le Valentin.

Guides : Marie-Béatrice Burnand et Martine Lavenex

Mardi 15 août 2023 à 14h – Gratuit

Un pied dans la tombe

Histoire de quelques-uns parmi les plus de 40 tombeaux et pierres tombales, catacombes comprises hébergés dans la cathédrale

Rdv : Cathédrale - Devant l'entrée principale (portail ouest)

Guide : Nicolas Xanthopoulos



Jeudi 17 août 2023 à 19h – Gratuit

Dis, l'école c'était comment avant ?

Premières écoles urbaines, des classes à 14°C avec 60 élèves, un rôle de santé publique : venez découvrir l'école d'antan et son histoire lors de cette visite...très scolaire.

Rdv : Av. Davel 1, bus no 1 direction Blécherette, arrêt collège Druey et redescendre le Valentin.

Guides : Marie-Béatrice Burnand et Martine Lavenex



Vuillard et l'art du Japon

23.06-29.10.2023

M
O
Musée
d'Orsay

**Musée Jenisch
Vevey**

F **Fondation de l'Hermitage**

Donation Famille Bugnion

Fondation de l'Hermitage
10, rue de la Harpe, 1000 Lausanne
Téléphone: +41 21 310 11 11
www.hermitage.ch

Photos: Sébastien, David Lugin
Illustration: Sébastien
Illustration: Sébastien

Lausanne

Jeudi 17 août 2023

Au long de La Versoix

Jolie randonnée facile au long de la Versoix bien à l'ombre dans les bois

Durée 3h30, bâtons recommandés, dénivelé + 132 / - 216 m

Aller : Départ Lausanne gare 08h21 -
Départ Coppet gare 09h04 -

Départ Versoix gare 09h21, bus no 55
- Arrivée Chavannes-les-Bois 09h33

Retour : Départ Versoix gare 15h46 -
Départ Coppet gare 16h03 - Arrivée
Lausanne gare 16h41

Accompagnante : Silvana Perazza



Mercredi 23 août 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 9 août

Mercredi 23 août 2023 à 9h45 - Gratuit

Chailly d'hier et d'aujourd'hui

Détails : voir 5 août

Jeudi 24 août 2023 à 18h - Gratuit

La balade du savoir fer

Volutes, torsades, étampage, repous-sé. Ces mots n'auront plus de secret pour vous après cette promenade d'observation du talent des maîtres-feronniers ayant œuvré à Lausanne entre 1890 et 1910.

Rdv : Promenade Jean-Jacques Mer-cier, avenue du Léman 26. Bus 4 et 9, arrêt avenue du Léman

Guide : Françoise Burri



Vendredi 25 août 2023 à 18h – Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Une balade diurne dans la Ville Basse pour imaginer la vie nocturne des Lausannois à travers les âges et les éclairages. Tout un monde !

Rdv : Fontaine de la Palud

Guide : Béatrice Leresche

Samedi 26 août 2023 à 11h – Gratuit

Héros malgré lui

Le Major Davel, tel que raconté par des Lausannois qui ont été ses contemporains, son enfance, son parcours de vie, ses glorieux derniers jours.

Rdv : À l'intérieur de la Cathédrale de Lausanne, Chapelle de la Vierge.
Public assis

Guides : Gaspard de Marval, Françoise Burri, Daniela Caminotto, Nicolas Xanthopoulos



DÉCOUVREZ LE MONDE NUMÉRIQUE

COURS INDIVIDUELS SENIOR · LAUSANNE

SUR SMARTPHONES, TABLETTES, MAC et PC

- **Photos numériques**
créer votre album photo
- **ePaiement**
apprenez à payer vos factures par internet
- **Transports et loisirs**
organisez vos sorties et voyages sur le web
- **Matériel**
recevez des conseils avant d'acheter

... et tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'informatique sans jamais oser le demander

Informations : www.87design.ch/mda

Inscriptions : secretariat@mda-vaud.ch
ou au 021 320 12 61

87Design

FONDATION
DR COMBE

Samedi 26 août 2023 – Nord Vaudois

Marche du 50ème : Depuis Yverdon-les-Bains, cette balade vous mènera à Champ-Pittet/La Grande Cariçaie et par le même sentier, vous retournerez à Yverdon. Vous traverserez la Grande Cariçaie, vaste ensemble de réserves naturelles. Constituée de marais, de forêts inondées et de rivages peu profonds, la Grande Cariçaie héberge un quart des espèces de flore et de faune suisses, dont de nombreuses espèces rares et menacées.

La balade sera agrémentée d'un quiz et, d'une activité de bodypercussion sur la plage.

RDV à 13h45 à la gare d'Yverdon et départ à 14h. Retour à la plage d'Yverdon vers 16h.

16h – Apéritif

Inscription à 021 320 12 61. ou secretariat@mda-vaud.ch Possibilité de participer qu'à l'apéritif.



Lundi 28 août à 10h – Gratuit

La balade du savoir fer

Volutes, torsades, étampage, repoussé. Ces mots n'auront plus de secret pour vous après cette promenade d'observation du talent des maîtres-feronniers ayant œuvré à Lausanne entre 1890 et 1910.

Rdv : Promenade Jean-Jacques Mercier, avenue du Léman 26. Bus 4 et 9, arrêt avenue du Léman

Guide : Françoise Burri

Mardi 29 août 2023 de 10h30 à 11h30

Café Morges

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice. Elle est là pour écouter vos demandes et suggestions.

Lieu : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Mardi 29 août 2023 de 14h à 15h

Ateliers Jardin de soins – Les bienfaits de la nature

Le jardinage thérapeutique, ou hortithérapie, utilise les plantes et le végétal comme médiateurs pour atteindre une amélioration ou le maintien de la santé mentale, physique et sociale. Le but est de favoriser un contact régulier avec la nature et les végétaux afin d'améliorer la mobilité et la motricité, accélérer le rétablissement, réduire le stress, l'anxiété et induire une diminution de la prise de médicaments, favoriser une alimentation équilibrée, améliorer le sommeil, faciliter les échanges sociaux, etc.

Déroulé d'une séance

Prise de contact avec une plante de saison – Réalisation de petites activités (semis, boutures, séchage, bricolage, etc.) – Réalisation d'un jeu selon la durée des activités (relier des plantes aux sens qu'elles stimulent, reconnaître des odeurs, reconnaître des graines, ...) – Clôture de l'activité avec une tisane d'herbes fraîches.

Intervenant : Jean-Théodore Bieri, ingénieur HES en production horticole. Passionné par les bénéfices du jardinage sur la santé. Après diverses spécialisations en France et en Suisse-



allemande, il accompagne pour la conception, l'organisation ou l'animation de jardins thérapeutiques. Il participe également à la promotion de ces pratiques au sein de la Société suisse d'hortithérapie (SGGTA) et de la Société internationale d'hortithérapie (IGGT).

Lieu : Collège des Jardins – Rue des Fossés 16, Morges – salle AREMS 2 Rez

Prix par séance : CHF 17.- membre, CHF 21.- non-membre

Inscription : Corinne Simasotchi – 076 200 51 42 ou corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Mercredi 30 août 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 5 juillet

Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

BIEN-ÊTRE – SPORTS

	Jours et heures	Durée	Lieu	Prix membre/ non-membre	Intervenants ou responsables
Aquagym	Ma 15h	50min	Cossonay	17.- / 21.-	Mme Rodrigues Pereira
Cyclo 3	Ma (Ve)	1 jour	Suisse romande	17.- / 77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 41 19
Dances du Monde	Ma 11h15 à quinzaine	1h15	Lausanne	21.- / 26.-	Mme Roy – 076 616 10 02
Gym Age d'or	Lu 9h / 10h15 / 11h30 Je 9h / 10h15	1h	Lausanne	17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Hurni - 079 503 65 83
Gym sensorielle	Ve 9h30/10h45	1h	Lausanne	17.- / 21.-	Mme Michaud – 079 519 29 66
Latino danse / Zumba	Je 10h30 Ve 10h15	1h 1h	Morges Yverdon	17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Michat – 079 418 63 38
Marcheurs	Selon programme	½-1 jour	Tout le canton	5.- d'avril à octobre	Mda Vaud
Pétanque	Ma 14h	2h	La Conversion	25.-/an	Mme von Laufer - 021 728 94 50
Pilates	Ma 13h / 14h10 / 15h20 / 16h30 Me 10h	1h 1h 1h	Lausanne Yverdon	17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Michaud – 079 519 29 66 Mme Lapray
Qi gong	Lu 15h30 / Je 10h15 Lu 9h30 Ma 10h	1h 1h 1h	Lausanne Gland Yverdon	17.- / 21.- 17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 M. Rochat – 078 905 72 67 Mme Bartholdi – 076 583 55 26
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 14h30	1h	Yverdon	17.- / 21.-	Mme Clerc – 079 783 70 09
Self-défense	Lu 10h	1h	Chavannes- Renens	17.- / 21.-	Mme Valleret / M. Deryn / M. Serge / M. Valleret
Sophrologie	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.- / 21.-	Mme Nyffeler – Kohler – 079 484 42 49

Tai Chi	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h00 Me 9h/10h15 Ma 14h Ma 9h30	1h	Morges	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 M.Rochat – 021 647 97 60
Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	3h	Prilly	210.-/an	M. Launaz – 079 503 93 78
Yoga	Ve 9h30	1h	Lausanne	15.-/21.-	Mme Merk – 078 679 27 18

FORMATIONS

Caffé Italiano	Ma 10h (1x/mois)	1h30	Lausanne	20.-/25.-.	M. Cesari – 079 210 72 39
SprachCafé Deutsch	Je 14h à la quinzaine	1h30	Lausanne	20.-/25.-	M. Meili – 076 475 31 34
Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone	Lu après-midi, Me, Ve matin	2h	Lausanne	120.- /165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu – avancé Ve – avancé	1h30	Lausanne	20.- /25.- 20.- / 25.-.	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 11h (2x/mois)	3h	Lausanne	200.-/an	Mme Guedin – 079 358 13 62

LOISIRS

Café/conférence du groupe «Être Grands-Pa- rents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1x / mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP – 021 311 13 39
RDV des Grands-Parents	Ma 15h (1x / mois) Ma 14h45 (1x / mois)	2h	Morges Yverdon	gratuit	EGP – 021 311 13 39

Mercredi 30 août 2023 à 14h

La vie des abeilles

Visite d'un rucher d'apiculture avec explications sur la vie des abeilles et la fabrication du miel avec une dégustation. Max. 6 personnes.

Accompagnante :
Hannelore Preuss

Lieu : Chez Michel Roth
et Hannelore Preuss,
Rte du Jorat 85, 1052 Le
Mont-sur-Lausanne

Prix : CHF 5.- membre,
CHF 10.- non-membre

Inscription : secreta-
riat@mda-vaud.ch ou
021 320 12 61. Tel. (pour
renseignements sup-
plémentaires) 021 653
60 85 (répondeur) ou
mail hamisch@bluewin.ch



Mercredi 30 août 2023 de 10h à 11h

Café Vevey

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice. Elle est là pour écouter vos demandes et suggestions.

Lieu : Le Carré, rue du Lac 45, Vevey

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch
ou 076 200 51 42

Mercredi 30 août 2023 de 10h à 11h30

Conférence : Faut-il faire un testament ?

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

Jeudi 31 août 2023 de 10h à 11h

Rendez-vous philo – Yverdon

Le rdv-philo 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.

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

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

Prix : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre.

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Max. 12 pers.



Jeudi 31 août 2023 à 14h – Gratuit



Un pied dans la tombe

Histoire de quelques-uns parmi les plus de 40 tombeaux et pierres tombales, catacombes comprises hébergés dans la cathédrale

Rdv : Cathédrale - Devant l'entrée principale (portail ouest)

Guide : Nicolas Xanthopoulos

SEPTEMBRE 2023

Vendredi 1er septembre 2023 à 18h - Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Une balade diurne dans la Ville Basse pour imaginer la vie nocturne des Lausannois à travers les âges et les éclairages. Tout un monde !

Rdv : Fontaine de la Palud

Guide : Béatrice Leresche

Vendredi 1er septembre 2023 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

Samedi 2 septembre à 14h - Gratuit



Un pied dans la tombe

Histoire de quelques-uns parmi les plus de 40 tombeaux et pierres tombales, catacombes comprises hébergés dans la cathédrale

Rdv : Cathédrale - Devant l'entrée principale (portail ouest)

Guide : Nicolas Xanthopoulos

Samedi 2 septembre à 10h – Gratuit

Louis Rivier : entre classicisme et modernité

Découvrir et admirer le talent de Louis Rivier ou l'histoire d'un peintre qui a laissé son empreinte dans notre ville.

Rdv : Devant les escaliers du palais de Rumine

Guide : Maria Favre



Mardi 5 septembre 2023 de 10h à 11h

Café Yverdon-les-Bains

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice. Elle est là pour écouter vos demandes et suggestions.

Lieu : Boulangerie Gerber Wyss, Rue du Four 15

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Mardi 5 septembre 2023 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 : corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42 – **Délai d'inscription :** une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

Mardi 5 septembre 2023

Visite culturelle à Berne – Le Palais fédéral et le Käfigturm

En 2023 nous célébrons les 175 ans de la Suisse moderne. La Constitution de 1848 a fait de la Suisse le pays uni et démocratique qu'elle est encore aujourd'hui : Une bonne raison de faire un voyage dans le temps et essayer de comprendre comment la Suisse moderne a évolué de 1848 à aujourd'hui.

Visite du Käfigturm. Construit en 1256, le Käfigturm a servi de prison pendant des siècles. Depuis 40 ans, la tour est au service de la politique et de la démocratie. Un.e jeune membre de l'équipe «Forum politique Berne» nous présentera son histoire et ses activités courantes.

Repas proche du marché, puis visite guidée du Palais fédéral «spéciale anniversaire». Nous visiterons, entre autres, les salles des conseils, la coupole et la salle des pas perdus. Ensuite, courte balade en vieille ville jusqu'à la Terrasse de la Cathédrale.

Départ : 09h20. Rdv à 09h05 dans le hall central de la gare de Lausanne.

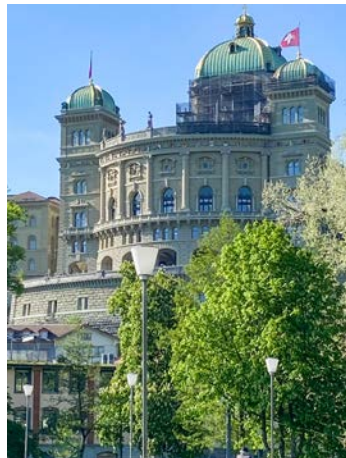
Retour : départ : 16h34 (ou individuellement plus tard).

Prix : CHF 50.- membre, CHF 70.- non-membre ; visites et repas (végé/viande) compris. Max. 15 personnes

Organisateur : Bernard Meili, sociologue, responsable du SprachCafé Deutsch au MdA

Inscription : jusqu'au 30 août 2023 à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Important : Une pièce d'identité est obligatoire pour entrer au Palais fédéral. Transport non-compris. Profitez des billets dégriffés sur www.cff.ch !



Mercredi 6 septembre 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et faire plus ample connaissance.

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Mercredi 6 septembre 2023 de 14h à 15h

Rendez-vous philo à Morges

Le Rendez-vous philo 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.



Lieu : Maison des Associations, Collège des Jardins – Rue des Fossés 16

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

Prix : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre.

Inscription : Corinne Simasotchi – 076 200 51 42 ou corinne.simasotchi@mda-vaud.

Jeudi 7 septembre 2023 à 17h – Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Une balade diurne dans la Ville Basse pour imaginer la vie nocturne des Lausannois à travers les âges et les éclairages. Tout un monde !

Rdv : Fontaine de la Palud

Guide : Béatrice Leresche

Vendredi 8 septembre 2023 à 18h – Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Détail : voir 7 septembre

Vendredi 8 septembre 2023 de 14h à 15h

Rendez-vous philo à Clarens/Montreux

Lieu : Maison de Quartier Jaman 8, Clarens/Montreux

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

Prix : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre.

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch
ou 076 200 51 42

Samedi 9 septembre 2023 à 10h – Gratuit



Louis Rivier : entre classicisme et modernité

Découvrir et admirer le talent de Louis Rivier ou l'histoire d'un peintre qui a laissé son empreinte dans notre ville.

Rdv : Devant les escaliers du palais de Rumine

Guide : Maria Favre

Mercredi 13 septembre 2023 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

Prévoyance funéraire



« En pensant à ma prévoyance funéraire, je pense surtout à ceux que je laisserai ».

Une réalité

Les changements socioculturels, les liens familiaux parfois distendus ou l'isolement de certains, amènent un grand nombre de personnes à conclure un contrat de prévoyance funéraire.

Qu'en est-il dans les faits ?

Pour vous renseigner, Aléa Prévoyance Funéraire SA organise une réunion d'information:

**le mercredi 20 septembre 2023 de 14 à 16 heures,
animée par Edmond Pittet des Pompes Funèbres Générales SA
à l'Espace Riponne, 1^e étage, Riponne 5, à Lausanne.**

Objectifs

Nous aborderons avec vous toutes les questions pratiques, mais aussi personnelles ou intimes que nous nous posons tous en pensant à notre décès et à l'organisation des obsèques.

Vous serez renseigné sur ce que la prévoyance

- **vous** garantit
- **assure** à vos proches le moment venu
- **vous offre** comme conditions ou avantages financiers



La prévoyance funéraire

Elle vous permet de penser à votre famille ou à vos proches, en veillant à ce qu'ils soient bien accompagnés le moment venu, tout en étant assuré que les dispositions que vous avez prévues seront scrupuleusement respectées.

Témoignage

« Quel soulagement pour nous d'avoir trouvé le contrat de prévoyance funéraire de notre mère. Tout y était prévu et décidé par elle, en pensant surtout à nous, alors qu'elle était encore en possession de toutes ses facultés ».

Des enfants après les obsèques de leur mère.



Bulletin d'inscription

A retourner au MDA, Riponne 5, 1005 Lausanne – 021 320 12 61

Je m'inscris à la réunion d'information du :

20 septembre 2023

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

N° postal Ville _____

Je serai accompagné(e) de _____ personne(s)

Mercredi 13 septembre 2023 à 14h30 – Gratuit

Héros malgré lui

Le Major Davel, tel que raconté par des Lausannois qui ont été ses contemporains, son enfance, son parcours de vie, ses glorieux derniers jours.

Rdv : À l'intérieur de la Cathédrale de Lausanne, Chapelle de la Vierge. Public assis

Guides : Gaspard de Marval, Françoise Burri, Daniela Caminotto, Nicolas Xanthopoulos



Mercredi 13 septembre 2023 de 9h30 à 11h



Café-philo – Lausanne

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.

Jeudi 14 septembre 2023 à 17h – Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Une balade diurne dans la Ville Basse pour imaginer la vie nocturne des Lausannois à travers les âges et les éclairages. Tout un monde !

Rdv : Fontaine de la Palud

Guide : Béatrice Leresche

Vendredi 15 septembre 2023 à 16h30 – Gratuit

Héros malgré lui

Détails : voir 13 septembre

Vendredi 15 septembre 2023 de 9h30 à 11h30

Les notions fondamentales du bridge

Cours de 10 leçons basé essentiellement sur la pratique du jeu. Le but de ce cours est d'abord de vous faire aimer ce jeu de cartes. Nous explorerons les bases du bridge en partant des cartes et des différents aspects du jeu lui-même. Les notions théoriques seront introduites progressivement de la manière la plus simple possible. Min. 4 pers. et max 10 avec priorité aux personnes ayant suivi la séance d'initiation.

Intervenante : Mauricette Vuillemin, ancienne enseignante en école professionnelle et passionnée de bridge

Prix : CHF 163.- membre MdA et AVIVO CHF 217.- non-membre

Dates : Les vendredis 15, 22 et 29 septembre, 6 et 13 octobre, 10, 17 et 24 novembre, 1er et 8 décembre 2023 de 9h30 à 11h30

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



Vendredi 15 septembre 2023 à 18h – Gratuit

Louis Rivier : entre classicisme et modernité

Détails : voir 2 septembre

Mardi 19 septembre 2023 à 17h30

Café des Grands-Parents :

Déjà adolescent ! Comment réinventer le lien avec son petit-enfant qui devient grand !

"Je me souviens de mon petit fils qui me sautait au cou lorsque j'arrivais chez lui, j'avais une place très importante dans sa vie. Actuellement, quelques années plus tard, il arrive en trainant les pieds, ne me regarde plus et se force pour me dire bonjour »

Il est normal de se sentir triste et parfois même en colère lorsque nous ressentons cette distance alors que notre relation était très complice. Est-ce une raison pour en vouloir à nos petits-enfants ?

Non car il ne faut pas oublier que notre ado, pour construire son avenir, a besoin de se détacher temporairement de son passé. Cela fait partie des étapes importante du passage à l'âge adulte. Comment réagir?



Intervenante : Mme Laure Hirschi, éducatrice en milieu 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 (répondeur) ou egp@mda-vaud.ch
- www.etregrandsparents.ch

Mercredi 20 septembre 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et faire plus ample connaissance.

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61



Jeudi 21 septembre 2023 à 17h - Gratuit

Carpe noctem, cueille la nuit !

Une balade diurne dans la Ville Basse pour imaginer la vie nocturne des Lausannois à travers les âges et les éclairages. Tout un monde !

Rdv : Fontaine de la Palud

Guide : Béatrice Leresche

Samedi 23 septembre 2023 – La Côte

Marche du 50ème : De Morges à St-Prex

De Morges à St-Prex par le Sentier de la Truite. Découverte des richesses naturelles de la région en longeant le lac mais également le long du Boiron.

Rdv à 13h45 et départ à 14h de la Gare de Morges, arrivée vers 16h30
16h30 Apéritif au Manoir de St-Prex, Rue Forel 15.

Inscription à 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch. Possibilité de participer qu'à l'apéritif.



Mardi 26 septembre 2023 de 14h à 15h

Ateliers Jardin de soins – Les bienfaits de la nature

Le jardinage thérapeutique, ou hortithérapie, utilise les plantes et le végétal comme médiateurs pour atteindre une amélioration ou le maintien de la santé mentale, physique et sociale. Le but est de favoriser un contact régulier avec la nature et les végétaux afin d'améliorer la mobilité et la motricité, accélérer le rétablissement, réduire le stress, l'anxiété et induire une diminution de la prise de médicaments, favoriser une alimentation équilibrée, améliorer le sommeil, faciliter les échanges sociaux, etc.

Déroulé d'une séance

Prise de contact avec une plante de saison – Réalisation de petites activités (semis, boutures, séchage, bricolage, etc.) – Réalisation d'un jeu selon la durée des activités (relier des plantes aux sens qu'elles stimulent, reconnaître des odeurs, reconnaître des graines, ...) – Clôture de l'activité avec une tisane d'herbes fraîches.

Intervenant : Jean-Théodore Bieri, ingénieur HES en production horticole. Passionné par les bénéfices du jardinage sur la santé. Après diverses spécialisations en France et en Suisse-allemande, il accompagne pour la conception, l'organisation ou l'animation de jardins thérapeutiques. Il participe également à la promotion de ces pratiques au sein de la Société suisse d'hortithérapie (SGGTA) et de la Société internationale d'hortithérapie (IGGT).

Lieu : Collège des Jardins – Rue des Fossés 16, Morges – salle AREMS 2 Rez

Prix par séance : CHF 17.- membre, CHF 21.- non-membre

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch
ou 076 200 51 42

Mardi 26 septembre 2023 à 10h

Faire peau neuve - Conférence

La peau est plus qu'une enveloppe extérieure. Elle nous protège de l'environnement et de ses agressions, révélatrice aussi de notre monde intérieur.

Vous découvrirez les raisons multifactorielles qui impactent cet organe pouvant couvrir une surface d'environ 1,5 à 2 mètres carrés : stress, hygiène de vie, pollution, alimentation entraînent parfois un déséquilibre profond. Enfin, des astuces vous seront dévoilées pour vous faire sentir bien et faire peau neuve.

Intervenante : Julie Marcombes a grandi au cœur de la nature. De par son parcours de vie, son contexte familial, elle mesura l'importance de la santé. Thérapeute diplômée, agréée ASCA pour Santé par le toucher, Réflexologie, Kinésiologie, Nutrition, Aromathérapie, Hypnose.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne

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

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



Mercredi 27 septembre 2023 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 27 septembre 2023 de 10h à 11h30

Conférence : Procuration, mandat pour cause d'incapacité et directives anticipées

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

Jeudi 28 septembre 2023 de 10h à 11h

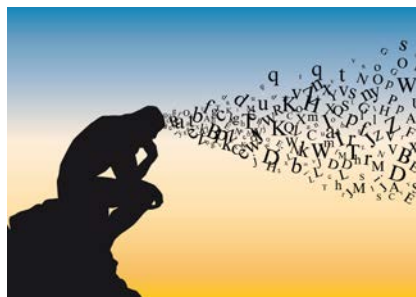
Rendez-vous philo – Yverdon

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

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

Prix : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre.

Inscription : Corinne Simasotchi – corinne.simasotchi@mda-vaud.ch
ou 076 200 51 42 Max. 12 pers



CAROL RICH
LES RENDEZ-VOUS DU COEUR
1774 MONTAGNY-COUSSET
"SUR LE PONT DE DANSE,
ON DANSE !"

ANNÉES 60
COUNTRY
SCHLAGER



4 HEURES
DE MUSIQUE
REPAS
CONCERT
DÈS 10H30

MDA VAUD
JEUDI 24 AOÛT ET
JEUDI 13 SEPTEMBRE

PRIX FORFAITAIRE AVEC LE CAR
CHF 99.- par personne
VERRE DE L'AMITIE OFFERT

- CONCERT DE CAROL RICH
- DANSE
- MENU COMPLET

*BOISSONS NON COMPRISES



RÉSERVATION : 022 781 04 04
WWW.SWISSTOURS-VOYAGES.CH

Dimanche 1er octobre 2023

50ème Journée Portes ouvertes

Les manifestations du 50ème se termineront le jour de la **Journée internationale des personnes âgées** avec une journée « Portes ouvertes » dans les locaux du MdA Vaud, Place de la Riponne 5.

Des animations et un apéritif seront au programme pour vous accueillir dès 10h !

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



Mouvement des Aînés Vaud

1973 - 2023



Samedi 7 octobre 2023 de 10h à 16h30

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

Qu'est-ce que le Beau ? Pourquoi toujours cette envie de faire Beau lorsque l'on crée ?

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 se libérant progressivement de l'importance du résultat. Osez vous inscrire à cet atelier étonnant ! Aucune connaissance artistique n'est requise pour y participer.

Intervenante : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute.
www.a-braslecorps.com/
079 800 69 95

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

Horaire : 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 ou 021 320 12 61. Nombre de participants : 4 min., 6 max.



Samedi 7 octobre 2023 de 15h à 19h30

Colloque intergénérationnel à l'occasion des 20 ans de l'EGP

Donner, recevoir et partager au sein des familles 2023

Dialogue entre un grand-père et un jeune papa

15h30 Discours de Bienvenue – 15h35 Colloque intergénérationnel entre le pédiatre et thérapeute de famille Nahum Frenck, grand-père, et le psychologue et thérapeute de famille, Jon Schmidt, jeune papa – 17h30 Apéritif dînatoire

Intermèdes par Honorable Scarabée, slameur lausannois

Lieu : Centre Pluriculturel et Social d'Ouchy (CPO) Ch. Beau Rivage 2,

Lausanne, Transports publics : M2 : arrêt Délices, Bus 86 : arrêt Croix-d'Ouchy, Bus 25 : arrêt Elysée

Prix : Événement gratuit, chapeau à la sortie

Organisé par le groupe Etre Grands-Parents...aujourd'hui

Inscriptions jusqu'au 1er octobre au plus tard : 021 311 13 39, egp@mda-vaud.ch

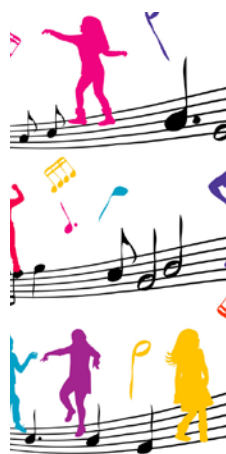
« Grands-Parents de Cœur »

Nous sommes toujours à la recherche de seniors pour notre projet

Il s'agit de permettre, autant pour les enfants que pour les seniors, de créer des liens réguliers, sécurisés, privilégiés, durables et profitables à toutes et tous. Ce lien magique privilégié, contribue au bien-être aussi bien pour l'enfant que pour la ou le senior. L'EGP se veut être le facilitateur de cette action.

N'hésitez pas à nous contacter en cas d'intérêt !

EGP : 021 311 13 39 (répondeur) ou egp@mda-vaud.ch



Thés dansants à Nyon

Les jeudis de 14h à 17h
Salle communale Perdttemps
Entrée : CHF 7.-

Renseignements: Christiane Portmann
Ch. du Moulin 1, 1270 Trélex
022 369 11 42 ou 079 680 22 02
christianeportmann4@gmail.com

21 sept. : Bertrand variétés-musette

05 oct. : Pino musicien-trompettiste

12 oct. : Gianni musicien-chanteur

19 oct. : Pino musicien-trompettiste

26 oct. : Bertrand variétés-musette

02 nov. : Gianni musicien-chanteur

09 nov. : Pino musicien-trompettiste

16 nov. : Bertrand variétés-musette

23 nov. : Gianni musicien-chanteur

30 nov. : Pino musicien-trompettiste

07 déc. : Bertrand variétés-musette

14 déc. : Gianni musicien-chanteur



OFFRES 50ÈME RESERVÉES AUX MEMBRES

Nos Guides d'Accueil vous proposent des visites gratuites de la ville de Lausanne aux dates suivantes:

- **27 juillet à 10h** avec Martine Lavenex
- **17 août à 10h** avec Nicolas Xanthopoulos
- **11 septembre à 10h** avec Jacques-Hervé Boissard

RDV: Place de la Palud, devant l'Hôtel de Ville. Inscription en précisant la date à secretariat@mda-vaud.ch.

Sur présentation de votre carte de membre, vous bénéficiez d'une visite gratuite lors des permanences du 1er mai au 30 septembre 2023. RDV sans inscription à la Place de la Palud, devant l'Hôtel de Ville, tous les jours (sauf dimanche et jours fériés) à 10h ou 14h30.



Programme des jeux

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

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros du magazine par an et 2 hors-séries
- Accès à tous les contenus du site internet
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*
- Des concours chaque mois

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre
spéciale
Mda !

1 an pour Fr. 76.-

Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 134.-

Fr. 107.-

S'abonner

021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo

code promotion: **MDAVD23**

Magazine romand indépendant, depuis 1970

génération

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

MdA Vaud – Bulletin d’inscription



Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance:

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 Générations (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 2023, offre 50ème** : CHF 30.-/pers. (au lieu de 60.-) ou CHF 45.-/couple (au lieu de 90.-). 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, 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, 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 | secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61 | IBAN CH49 0900 0000 1001 1936 6
Ouverture des locaux: Lu-Ve, 8h-12h et 13h30-17h
Réception tél: Lu-Ve, 8h30-12h

