

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



Octobre - Novembre - Décembre

N°04

2023

Sommaire **Octobre - Novembre- Décembre**

50ème - journée portes ouvertes	10
Admin'facile :	17-30-38
Apéritif de Noël	41
Ateliers d'écriture	20-29-34
Atelier informatique et téléphone mobile	10-28-35
Atelier jardins des soins : les bienfaits de la nature	23-33
Atelier pâtisserie «Grands-Parents et petits-enfants»	34
Avec Tintin, sur les traces de Tournesol à Nyon	21
Bains de forêt	18-29
Bien dans son corps, bien dans sa tête	16
Billard français ou Carambole	18
Café des Grands-Parents et Parents - Musée de la Main	32
Caffè Italiano.	17-31-38
Café Morges	22-38
Café philo Lausanne.	28-35
Café Vevey	19
Café Yverdon-les-Bains.	31
Colloque intergénérationnel.	14-15
Cours d'informatique Lausanne	9
Conférence : le Lac Baïkal	28
Conférence : Directives anticipées	41
Conférence : Formalités juridiques après décès	19
Conférence : Gommez la fatigue	31
Conseils administratifs individuels.	30-33-39
Consultations juridiques	20-29-33-35
Découvrez un livre : une ode à l'Irlande	7
Escapade nature et culture à travers Le Jorat	12-21-22
Faut-il toujours faire du Beau pour avoir du plaisir à créer ?	14
Grands-Parents de coeur	7
Gym Tonic.	27
Jeux	43
Les Herbettes : Boost hivernal	36
Les Herbettes : Dans les bras de Morphée	16
Les Herbettes : Préparer vos cadeaux de Noël naturels.	29
P'tit déj du MdA	11-20-26-30-33-39
Rendez-vous des Grands-Parents	8
Rendez-vous philo Morges	10-26-35
Rendez-vous philo Yverdon	27-36
Self-Défense - Aïkido.	11
Sortie Genève	13
SprachCafé Deutsch	12-20-27-31-33-39
Thés dansants Nyon	40
Yoga Vinyasa.	12



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

Coucou, moi c'est Noémie, la dernière recrue de l'équipe du MdA à Lausanne. Si vous poussez la porte de nos locaux en matinée, il y a bien des chances que vous tombiez sur moi ; j'occupe le bureau d'accueil. Quand je ne suis pas en train d'admirer notre magnifique vue sur le Palais de Rumine et la Cathédrale (ou le sympathique chantier de la place de la Riponne), je m'attèle à l'accomplissement de mes tâches administratives. En tant que secrétaire pour les Guides d'accueil et pour le MdA, mes missions sont diverses et variées, ce qui n'est pas pour me déplaire. La dernière tâche qu'on m'a confiée ? La rédaction de cet éditorial !

Pour ce dernier numéro Avanti de l'année, j'ai envie de mettre en lumière les visites de la ville de Lausanne, effectuées par nos captivants guides du MdA. Cet été, comme chaque été, nos guides ont jonglé entre les visites journalières du centre historique et de la cathédrale ainsi que les visites thématiques d'été et présentations théâtralisées. Bref, ils n'ont pas eu le temps de s'ennuyer. Et c'est sans compter les visites de groupes et de classes qui ont lieu toute l'année. Bravo et merci à eux !

Que vous habitiez Lausanne ou non, je suis persuadée que nos guides arriveront à vous surprendre en vous emmenant dans des lieux secrets ou en vous dégotant des anecdotes de derrière les fagots.



Est-ce que vous saviez que dans la salle de la Municipalité de l'Hôtel de Ville, les ouvertures au pied des sièges ne font pas partie du système de chauffage comme on pourrait le penser, mais sont en fait des crachoirs puisque tout le monde chiquait à l'époque ?

Et auriez-vous pu imaginer qu'un assassinat a eu lieu dans l'église Saint-François ? En effet, un partisan de Cromwell s'y réfugia, mais un royaliste irlandais le suivit et le tua d'une balle de pistolet (conservé au MHL).

Et cette belle Cathédrale que j'aime tant admirer... Elle a été construite en molasse qui provient de la carrière

toute proche, mais ses fondations viennent des ruines romaines au bord du lac. La pierre au pied de la porte du guet en témoigne puisqu'elle a encore la forme de la base d'une colonne.

Jacques-Hervé Boissard, un de nos fidèle guide, nous offre un petit cadeau pour cet éditorial. Il nous parle d'un passage secret à la rue Saint-François, qu'il aime faire découvrir à ses visiteurs :

En gravissant cette rue, à la pente constituant l'ADN de la capitale vaudoise, qui donnerait aux Lausannoises les plus belles jambes de Suisse, comme l'aurait dit le regretté Jean-Luc Godard, il faut repérer le discret tunnel plutôt sombre se trouvant à mi-hauteur sur la droite, gravir les deux petites marches et avancer bravement. Il y a quelques dizaines d'années, les enfants sages n'avaient pas peur, car ce passage conduisait au milk-bar de la Fermière où ils pouvaient se délecter de verres de lait mousseux aux divers parfums qui laissaient des moustaches éphémères sur leurs lèvres supérieures ! Un restaurant italien a pris sa place maintenant. En poursuivant son chemin, le passant débouche sur une cour intérieure. Le bâtiment en bois qui s'y trouve date du 18ème siècle. Sur la façade on devine une inscription effacée indiquant que l'édifice abritait auparavant une parfumerie. En poursuivant l'ascension on peut choisir de partir dans un deuxième passage intérieur qui débouche sur la place Saint-François et la façade nord de l'église éponyme ou de poursuivre tout droit, de tourner à gauche et de rejoindre ainsi la pointe ouest de la place Saint-François. Vous venez de traverser le passage du même nom de part en part !

Le téléphone sonne, il faut que je réponde. Peut-être une visite à organiser... Je vous laisse, en espérant vous avoir mis l'eau à la bouche. Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous balader ici :

www.lausanne-a-pied.ch.

A bientôt j'espère,
Noémie

Informations

Nos bureaux seront fermés du **lundi 25 décembre 2023 au vendredi 5 janvier 2024**.

Nous nous réjouissons d'avoir l'occasion de vous voir lors de notre Apéritif de Noël et vous souhaitons déjà de très belles fêtes de fin d'année !



Coordonnées du MdA Vaud

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

Guides d'accueil de Lausanne : 021 320 12 62

visites@lausanne-a-pied.ch

Etre Grands-Parents...aujourd'hui – Marie-Jo Marquis : 021 311 13 39

egp@mda-vaud.ch

La Côte – Nord vaudois – Lavaux-Riviera – Corinne Simasotchi :

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

Offre spéciale Nouveaux membres : « 1ere année = 50% sur la cotisation »

Le Comité du MdA a décidé de reconduire l'offre des 50 ans. Ainsi, tous les nouveaux membres 2024, bénéficieront d'un rabais sur leur cotisation, alors rejoignez-nous et découvrez la richesse de nos activités !

Recherche pour activité hivernale

Nous recherchons des personnes prêtes à créer une activité « Sorties raquettes et/ou ski » pour le programme de janvier 2024. Merci de nous contacter au 021 320 12 61



Places disponibles et Activités à venir en 2024

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

2024 : Conférences dans le canton sur le DEP (Dossier électronique des patients), Gym douce à Vevey, Qi gong à Vevey

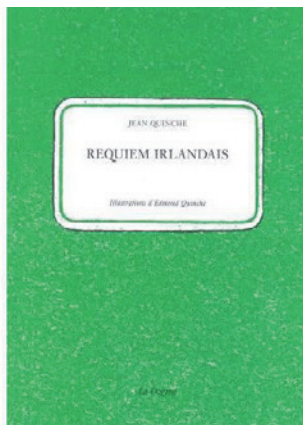
Découvrez un nouveau livre

Une ode à l'Irlande

Un cahier d'écolier, dans lequel Jean Quinche consigne l'aventure irlandaise amorcée par son père Edmond (peintre, graveur, imprimeur suisse romand) au milieu des années 60. Tombé amoureux de cette île sauvage, l'artiste y achète une ruine qu'il retapera petit à petit avec sa femme, tout en découvrant et s'attachant à une communauté rurale, misérable mais chaleureuse. Personnages hauts en couleurs au caractère bien trempé, situations rocambolesques se succèdent, décrits avec humour, dans une langue allègre où les expressions font mouche. Des descriptions poétiques tempèrent avec douceur l'âpreté du contexte et nous révèlent aussi la passion de l'auteur pour la pêche en mer ou en rivière. Onze petits tableaux, instantanés, se succèdent jusqu'au douzième et dernier chapitre, sobrement intitulé James. Il apporte un puissant contrepoids, point d'orgue à cette histoire d'amour pour un pays austère et rude, où l'amitié nouée justifie tous les excès et donne toute sa densité à ce Requiem irlandais.

Marie Nora, La Chauv

Jean Quinche, *Requiem Irlandais*, Editions La Dogana, 2022
(Illustrations d'Edmond Quinche)



« Grands-Parents de Cœur »

Pour la région de Lausanne, nous sommes toujours à la recherche de seniors

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 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. Un soutien et accompagnement est prévu pour vous faciliter la mise en relation avec la famille.

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

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

« Rendez-vous des Grands-Parents » 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.

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

Prochaines rencontres

A Morges

Chaque dernier mardi du mois, soit le **31 octobre et 28 novembre** 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 ou egp@mda-vaud.ch

A Yverdon

Chaque premier mardi du mois, soit le **3 octobre, 7 novembre et 5 décembre**, au Centre les Alizés, Ruelle Vautier 5 à Yverdon- les- Bains

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

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

Cours d'informatique Lausanne

Dans le cadre de la lutte contre la fracture numérique, nous avons le plaisir de proposer des cours privés. Vous voulez découvrir le monde numérique ? N'hésitez pas à nous contacter !

Grâce au soutien de la Ville de Lausanne,

les lausannois bénéficient de tarifs préférentiels.

Pour deux heures de cours privé :

CHF 60.- au lieu de CHF 120.-/membre MdA et CHF 105.- au lieu de CHF 165.-/non-membre MdA.



Ville de Lausanne

Renseignements et inscriptions :

secretariat@mda-vaud.ch ou

021 320 12 61

OCTOBRE 2023

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



Mardi 3 octobre 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.

Mercredi 4 octobre 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, salle Arems 2 rez

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

Mercredi 4 octobre 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



Jeudi 5 octobre 2023 de 10h à 11h

Séance d'essai gratuit

Self-Défense – Aïkido – Yverdon-les-Bains

Pratique de self défense basé sur l'Aïkido, art martial japonais. Techniques basées sur le principe de la légitime défense et de la non-violence. Principes de base et astuces permettant de faire face à une agression en y répondant de manière juste et proportionnée, développer une assurance personnelle et la confiance en soi afin d'adopter le bon comportement en cas de menace. L'objectif est aussi de savoir absorber une attaque et de tomber d'une manière à minimiser les blessures. La self-défense est en premier lieu, la gestion de la peur lors d'une agression. S'adressant aux aînés, ce cours sera modéré et adapté. Une aisance de mouvement minimum est requise.

Tenue : Confortable (training). Pratique normalement pieds nus sur des tatamis. Des chaussettes avec antiglisse, ou des pantoufles de rythmique non marquantes sont autorisées.

Intervenant : Carl Schmitt est 5ème Dan Aïkikai Foundation et Shidoïn (titre d'enseignant). Pratique l'Aïkido depuis plus de trente ans.

Dates : 12 octobre / 2-9-16-23-30 novembre 2023

Lieu : Rue des Champs Lovats 11, Box 25, 1400 Yverdon-les-Bains

Prix pour 6 séances : CHF 102.- membre / CHF 126.- non-membre

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

Jeudi 5 octobre 2023 de 9h à 10h

Séance d'essai gratuit

Yoga Vinyasa – Préverenges

Un yoga dynamique sans impact, qui aide au renforcement musculaire et cardiovasculaire. Bon pour votre souplesse, votre équilibre et la mobilisation de vos articulations. Les postures s'enchainent au gré de votre respiration calme et profonde, favorisant le lâcher prise et la circulation de l'énergie dans votre corps.

Intervenante : Nicole Cochard www.espacemoai.ch

Dates : 12-19-26 octobre / 2-9-16-23-30 novembre / 7-14 décembre 2023

Lieu : Espace Moai, Ch.des Tuilières 11

Prix pour 10 séances : CHF 170.- membre / CHF 210.- non-membre

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

Jeudi 5 octobre 2023 de 14h à 15h30

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.

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

Le MdA est ouvert à toute personne intéressée, qu'elle soit senior ou pas.

Notre enseignant, Bernhard Meili, de langue maternelle allemande, a étudié la sociologie aux universités de Berne et de Zurich. Il donne des cours d'allemand depuis sa retraite et anime le SprachCafé depuis 2022.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Prix de la séance : CHF 20.- membre, CHF 25.- non-membre

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

Vendredi 6 octobre à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 5: Ropraz, Hermenches, Syens

Description : De l'arrêt du bus nous rejoignons Ropraz en traversant le vallon du Ruisseau de Corcelles, puis nous remontons vers Hermenches avant de plonger vers la gorge de la Bressone et d'arriver à Syens, suite en direction du confluent du Carouge avec la Bessonne, qui rejoint un



peu plus loin la Broye. Env. 9,57 km, 2h30 de marche, +197/-427 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croissettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Changement à Montpreveyres Arrivée halte Corcelles-le-Jt, Champ-la-Dame à 13h 30. Départ

randonnée. Retour : Bus à l'arrêt de Bressonnaz-Village, arrivée aux Croissettes, halte M2 vers 18h00

Inscription : Henri Rouge, 021 646 31 32 ou 077 424 07 72, henri.rouge@bluewin.ch

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

Vendredi 6 octobre 2023

Sortie à Genève

Nous vous proposons une sortie à Genève. Le matin nous faisons un tour de la Vieille Ville dotée d'un charme certain. Après le repas de midi nous visitons la cathédrale. La suite du programme dépend du temps et des intérêts des participants avec différentes options telles que visite du site archéologique, musée ou tour au parc etc.

Guide : Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil du MdA, guide du Patrimoine mgribiwhittle@gmail.com – tél. 021 652 59 12

Rdv voie 8 à 09h35, départ du train à 09h48 direction Genève-aéroport

Prix : CHF 20.-/membre, CHF 30.-/non-membre, transport, entrées et repas en supplément.

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

Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.



Samedi 7 octobre 2023

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 - 079 800 69 95
www.a-braslecorps.com

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 - Donner, recevoir et partager au sein des familles 2023

Dialogue entre un grand-père et un jeune papa

Programme :

15h Accueil

15h30 Discours de bienvenue

15h45 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

19h30 Fin

Intermèdes par Honorable Scarabée, slameur lausannois

Événement gratuit, chapeau à la sortie

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

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

Inscriptions jusqu'au 1er octobre au plus tard : 021 311 13 39,

egp@mda-vaud.ch

www.etregrandparents.ch

COLLOQUE INTERGÉNÉRATIONNEL
SAMEDI 7 OCTOBRE 2023
DE 15H À 19H30

DONNER, RECEVOIR ET PARTAGER
AU SEIN DES FAMILLES 2023



Être Grands-Parents... aujourd'hui

Lundi 9 octobre 2023 de 10h30 à 11h30

Séance d'essai gratuit

“Bien dans son corps, bien dans sa tête”

Apprendre à être à l'écoute de son corps. Être libre dans son corps influence et développe sa vie personnelle.

Des gestes simples et naturels vous aideront à réduire le stress et à favoriser votre bien-être. Julie vous accompagnera dans ces exercices et cette compréhension de vous-même en utilisant les différentes techniques pour lesquelles elle s'est formée durant ces dernières années.

Intervenante : Julie Marcombes. Thérapeute diplômée, agréée ASCA pour Santé par le toucher, Réflexologie, Kinésiologie, Nutrition, Aromathérapie, Hypnose.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne

Dates : 30 octobre, 6-13-20-27 novembre, 4-11 décembre 2023

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

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



Lundi 9 octobre 2023 de 13h30 à 16h30

Tombez naturellement dans les bras de Morphée ! Une bonne nuit de sommeil est précieuse.

Voyons comment calmer votre mental et détendre votre corps afin de vous endormir plus facilement et de dormir profondément à l'aide de quelques plantes ciblées.

Vous fabriquerez :

- Une tisane apaisante
- Une teinture relaxante
- Des pastilles pour faciliter la digestion



Intervenantes : Vaida Auzelyte et/ou Murielle Borel-Pradervand. Elles sont passionnées par les plantes comestibles et médicinales. À travers leur association Herbettes.ch, elles proposent des ateliers et des formations basées sur la pratique.

Prix : CHF 80.- membre, CHF 100.- non-membre. Min. 6 pers. Matériel compris.

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Inscription au plus tard 1 semaine avant : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mardi 10 octobre 2023 de 10h à 11h – Morges

Admin'facile

Avez-vous des questions concernant l'informatique ? Pensez-vous ne pas être très à l'aise avec Internet, votre ordinateur ou votre smartphone ? Aimerez-vous pouvoir vous servir de l'informatique pour simplifier votre vie de tous les jours, rester en contact avec vos proches ou faire votre administration en ligne.

Ateliers numériques pour que vous puissiez poser vos questions et apprendre des trucs et astuces

Intervenant : Théophile Burnet

Créateur de l'entreprise Admin'facile et au bénéfice d'années d'expérience à la fois comme responsable de départements informatiques et de la sécurité informatique pour des entreprises de tailles variées

Lieu : Maison des Associations, Collège des Jardins –Rue des Fossés 16, Morges –Salle Jardins 2 « Astéracées » 1er étage

Prix pour 1h : CHF 20.- membre / CHF 30.- non-membre. Min. 4.

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

Mardi 10 octobre 2023 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 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.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Prix de la séance : CHF 20.- membre, CHF 25.- non-membre, min 4 - max 10 pers.

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

Mercredi 11 octobre 2023 de 10h30–11h30

Billard français ou Carambole

3 billes du jeu de société sous LOUIS XI, au sport complet de nos jours
Le billard constitue l'art suprême de l'anticipation. Il développe la concentration et le contrôle des gestes et du corps.

Le billard français, se joue à trois, voire quatre billes, et permet au joueur de contrôler leur parcours et ainsi de faire des points.

Le billard italien ou 5 quilles, très ludique, vous sera aussi présenté. Ce jeu très convivial vous ravira par son abord très amusant.

Les moniteurs vous donneront les clés pour acquérir les bases de ce sport. Seront abordés notamment : les bases pouvant vous permettre de jouer, la position du corps, position de la main et de la canne.



Intervenants : Wild Diane, Frey Mario, Morgenthaler Michel

Dates : 11, 18, 25 octobre et le 1er et 8 novembre 2023

Lieu : ALB, Av. Dapples 34f, Lausanne, Métro M2 (arrêt Grancy)

Prix pour 5 leçons de 60 min : CHF 55.-/membre, CHF 85.- /non-membre.

Tout le matériel est fourni par le club. Min 3 et max 10 personnes.

Renseignements : Michel Boulaz, 079 293 48 15,
michel_boulaz@bluewin.ch

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

Mercredi 11 octobre 2023 de 10h à 11h30

Bains de forêt

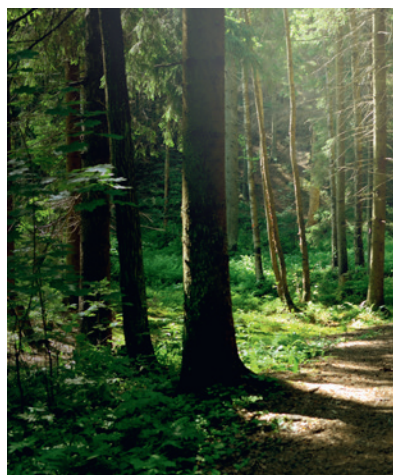
Par les bains de forêts vous êtes invités à vous immerger dans la nature. Tous les sens sont en éveil au contact des arbres et de leur environnement. La forêt a des vertus curatives et apaisantes. C'est d'ailleurs pour cela que les japonais pratiquent depuis si longtemps le Shinrin Yoku (littéralement « la forêt qui enveloppe »).

Dans notre beau Jura Vaudois, vous êtes à l'écoute des bruissements de la nature, vous observez, touchez et même goûtez ce que la forêt nous offre de meilleur.

Des moments méditatifs, où vos sens sont à l'honneur, vous apportent bien-être et détente.

Intervenante : Lucie Viguiier - 079 291 91 94

Lieu : Jura Vaudois Forêt de St Oyens



Prix : CHF 20.- membre / CHF 25.- non-membre. Min 4 et max. 10 personnes

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

Mercredi 11 octobre 2023 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

Mercredi 11 octobre 2023 de 10h30 à 11h30

Café Vevey

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice et présence de Marianne Marendaz, coordinatrice du service de lecture-bénévole, principalement dans les EMS, région Lavaux-Riviera. Pour celles/ceux qui le souhaitent, le rendez-vous pourra être suivi d'un repas sur place (petite carte brasserie ou plat du jour à 17.-)

Lieu : Le Pacific, Rue du Simplon 23 (sous arcades)

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

Mercredi 11 octobre 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

Vendredi 13 octobre de 14h à 16h

Atelier d'écriture – Les objets obsolètes de votre passé

Plongez dans vos souvenirs à la recherche d'objets du passé et qui n'existent plus ou sont différents.

Par le biais de jeux et de consignes d'écriture surprenants et ludiques, qui favoriseront votre créativité, vous écrirez, au sein du groupe, en solo, en duo ou de manière collective. Puis vous lirez votre production et partagerez votre expérience avec les autres participants du groupe.

Intervenante : Sylvie Guggenheim, animatrice en atelier d'écriture

Lieu : MdA, Riponne 5, Lausanne

Prix : CHF 50.- membre, CHF 80.- non-membre

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

Mercredi 18 octobre 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.

Jeudi 19 octobre 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 5 octobre

Vendredi 20 octobre à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 6: L'Ecorcheboeuf, Les Cullayes, le Martinet, La Claie-aux-Moines

Description : Depuis le hameau de l'Ecorcheboeuf, notre itinéraire remonte le cours de la Bressonne jusqu'aux Cullayes, puis la traverse le Bois du Grand Jorat et arrive sur les hauts de la Goille avant de poursuivre vers le Martinet et la Claie-aux-Moines.

Env. 9.7 km, 2h30 de marche, +250/-155 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Carrouge VD, Ecorcheboeuf à 13h21. Départ randonnée. Retour : Depuis La Claie-aux-Moines, le car postal nous ramène à La Sallaz. Arrivée à La Sallaz, halte M2 vers 17h30

Inscription : Henri Rouge, 021 646 31 32 ou 077 424 07 72
henri.rouge@bluewin.ch

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



Jeudi 26 octobre 2023 à 14h30

Avec Tintin, sur les traces de Tournesol à Nyon

L'affaire Tournesol a été publiée par Hergé en 1956. L'un des plus grands dessinateurs de BD du XXe siècle avait choisi la Suisse, et plus particulièrement Nyon, pour pimenter l'intrigue de la disparition de Tournesol. Ce personnage est d'ailleurs inspiré par le scientifique Auguste Piccard, grand-père de Bertrand Piccard lui-même amateur de Tintin.

Cet itinéraire permet de suivre Tintin et le Capitaine Haddock à la recherche de Tournesol. Il met en valeur les différentes étapes de leur périple à travers Nyon. (Entrée de Nyon, bord du lac et son quartier, route menant à St-Cergue). De plus, il vous donnera des informations originales sur les sources d'inspiration d'Hergé pour réaliser les présentées.

Lieu de rendez-vous : au Square Perdtemps. Le parc se trouve côté sud du Parking Perdtemps et est à seulement 3 minutes à pied de la gare. La visite guidée dure env. 1h30

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

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

Vendredi 27 octobre à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 7 : Mézières, Ferlens, Servion, Essertes, Châtillens

Description : Depuis Mézières, nous nous dirigeons vers les villages de Ferlens et de Servion, que nous traversons avant d'atteindre Essertes; puis le sentier en descendant vers la Vallée de la Broye enjambe le Grenet avant d'atteindre Châtillens où nous prenons le train pour Lausanne. Env. 9,4 km, 2h30 de marche, +127/-272 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Mézières VD, collège Raffort à 13h23. Départ randonnée.



Retour : Depuis la gare de Châtillens, le train nous ramène à Lausanne-Gare à 17h48

Inscription : Henri Rouge, 021 646 31 32 ou 077 424 07 72, henri.rouge@bluewin.ch

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

Mardi 31 octobre 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



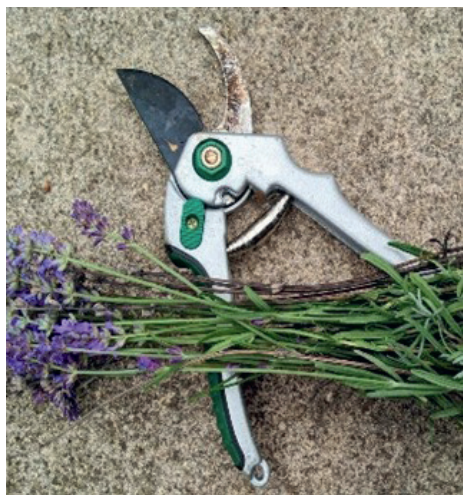
Mardi 31 octobre 2023 de 14h à 15h

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

Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

Contactez-nous au 021 320 12 61 pour plus de renseignements !

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

Tai Chi	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h00 Me 9h/10h15 Ma 14h	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
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					
Caffè Italiano	Ma 10h (ix/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	*Prix spécial, voir annonce pour les détails	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu - avancé Ve - avancé	1h30	Lausanne	20.-/25.- 20.-/25.-	Mme Tschamkerten - 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 (ix / mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP - 021 311 13 39
RDV des Grands-Parents	Ma 15h (ix / mois) Ma 14h45 (ix / mois)	2h	Morges Yverdon	gratuit	EGP - 021 311 13 39

NOVEMBRE 2023

Mercredi 1er novembre 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails voir 4 octobre

Mercredi 1er novembre 2023 à 10h

Comment gérer son administratif et ses finances : courrier, budget, paiements, assurance-maladie, impôts... – Conférence de M. Aiglehoux

Comprendre et entreprendre les démarches administratives, gestion administrative et paiements, optimiser et adapter ses contrats d'assurance ou d'abonnement téléphonique, où trouver les ressources externes pour une aide personnelle ?

Des informations et des réponses à vos questions qui pourront vous simplifier la vie et vous apporter des solutions utiles.

Intervenant : Michel Aiglehoux – coach administratif – www.coach-administratif.ch

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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

Mercredi 1er novembre 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, salle Aremis 2 rez

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

Jeudi 2 novembre 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 5 octobre

Jeudi 2 novembre 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.

Lundi 6 novembre 2023 de 10h à 11h

Séance d'essai gratuit

Gym Tonic (Zumba Gold & Pilates)

Un cours adapté aux seniors avec 30 minutes de Zumba Gold, un cocktail de Salsa, Samba, Cha-Cha, Merengue, Calypso, Reggaeton, Flamenco, et bien plus. Facile à suivre car le rythme de la musique est moins rapide et ne comporte pas de sauts afin de ménager les articulations. Suivi de 30 minutes de Pilates, pratiquée au tapis avec ou sans accessoires, afin d'améliorer votre posture, assouplir vos articulations et améliorer vos fonctions physiques

Intervenante : Viviane Huber

Dates : 13-20-27 novembre, 4-11 décembre 2023

Lieu : Rue des Moulins 11, Vevey (dans le bâtiment de la fondation Nant "les Moulins")

Prix pour 5 séances : CHF 85.- membre, CHF 105.- non-membre

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

Mardi 7 novembre 2023 de 17h30 à 19h

Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile – Morges

Détails voir 3 octobre

Mercredi 8 novembre 2023 de 9h30 à 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.

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.

Mercredi 8 novembre 2023 de 10h à 11h30

Conférence – Le Lac Baïkal

Après 3 ans passés en Sibérie, sur l'île d'Olkhon au milieu du Lac Baïkal, le voyageur photographe Nicolas Pernot vient vous conter un havre de nature sauvage parsemé de quelques populations rarement documentées.

Nature démesurée et valse des saisons. L'hiver et son silence brisé par les craquements de glace. En pleine terre chamanique, des forces naturelles considérables sont à l'œuvre.

Intervenant : Nicolas Pernot, nomade des temps modernes, baroudeur, photographe, réalisateur et conférencier. Il séjourne des mois voire des années au sein des endroits qui lui déclenchent ses coups de cœur.

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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



Mercredi 8 novembre 2023 de 10h à 11h30

Bains de forêt

Détails voir 11 octobre

Mercredi 8 novembre 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails voir 11 octobre

Vendredi 10 novembre de 14h à 16h

Atelier d'écriture – La communication conjugulée au passé

Lors de cet atelier d'écriture, vous réfléchirez à la manière de communiquer que vous utilisiez quand vous étiez jeunes.

Par le biais de jeux et de consignes d'écriture surprenants et ludiques, qui favoriseront votre créativité, vous écrirez, au sein du groupe, en solo, en duo ou de manière collective. Puis vous lirez votre production et partagerez votre expérience avec les autres participants du groupe. De jolis souvenirs en perspective !

Intervenante : Sylvie Guggenheim, animatrice en atelier d'écriture

Lieu : MdA, Riponne 5, Lausanne

Prix : CHF 50.- membre, CHF 80.- non-membre

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

Lundi 13 novembre 2023 de 13h30 à 16h30

Préparez vos cadeaux de Noël naturels

Montrez votre amour en offrant des présents à base de plantes sauvages ! Vous confectionnerez vos cadeaux grâce à deux ingrédients secrets : votre cœur et la nature ! Ces présents seront originaux, savoureux, et en plus... Vous les aurez faits vous-même !

Vous fabriquerez :

- Un sel aux herbes
- Un pousse-café « Digestion Festive »
- Un baume apaisant
- Une tartinade au miel

Intervenantes : Vaida Auzelyte et/ou Murielle Borel-Pradervand. Elles sont passionnées par les plantes comestibles et médicinales. À travers leur association Herbettes.ch, elles proposent des ateliers et des formations basées sur la pratique.

Prix : CHF 80.- membre, CHF 100.- non-membre. Min. 6 pers. Matériel compris.

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Inscription au plus tard 1 semaine avant : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mardi 14 novembre 2023 de 10h à 11h – Morges

Admin'facile

Avez-vous des questions concernant l'informatique ? Pensez-vous ne pas être très à l'aise avec Internet, votre ordinateur ou votre smartphone ? Aimeriez-vous pouvoir vous servir de l'informatique pour simplifier votre vie de tous les jours, rester en contact avec vos proches ou faire votre administration en ligne.

Ateliers numériques pour que vous puissiez poser vos questions et apprendre des trucs et astuces

Intervenant : Théophile Burnet

Créateur de l'entreprise Admin'facile et au bénéfice d'années d'expérience à la fois comme responsable de départements informatiques et de la sécurité informatique pour des entreprises de tailles variées

Lieu : Maison des Associations, Collège des Jardins -Rue des Fossés 16, Morges -Salle Jardins 2 « Astéracées » 1er étage

Prix pour 1h : CHF 20.- membre / CHF 30.- non-membre. Min. 4.

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

Mercredi 15 novembre 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.

Mercredi 15 novembre 2023 de 14h à 17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Vous avez besoin d'effectuer une démarche administrative, de demander des conseils, de contacter un organisme public ou privé, d'évaluer votre situation financière.

Les domaines suivants sont concernés : impôts – assurance-maladie – assurances sociales –aides financières – logement – successions – préparation à la retraite – recherche d'avoir du 2ème pilier – contrats d'assurances – abonnement téléphonique – organisation administrative – gestion des paiements.

Intervenant : Michel Aiglehoux – coach administratif – www.coach-administratif.ch

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Prix par demi-heure : CHF 50.- membre, CHF 60.- non-membre

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

Jeudi 16 novembre 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 5 octobre

Mardi 21 novembre 2023 de 10h à 11h30

Caffè Italiano

Détails voir 10 octobre

Mardi 21 novembre 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 21 novembre 2023 de 10h à 11h30

Gomez la fatigue ! Conférence

Dis-moi à quel moment de la journée tu es fatigué-e, depuis combien de temps, et je te dirai peut-être pourquoi.

Une fatigue qui dure n'est pas anodine, elle peut être la raison de plusieurs facteurs, physiques et intellectuels, se traduisant par un état épuisement et venant perturber l'énergie vitale. Celle-ci étant le flux d'énergie qui circule au travers des méridiens dans le corps et qui influence nos organes.

Vous découvrirez comment la retrouver et rester centré - e. Enfin quelques petites astuces vous aideront à remédier au coup de pompe.

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



Mardi 21 novembre 2023

Café des Grands-Parents et Parents au Musée de la Main à Lausanne

Exceptionnellement, nous sortons de nos locaux de la Riponne pour répondre à une invitation de l'exposition « **pour briser les tabous autour de la période périnatale** »

Devenir parent mais aussi grand-parent, est une étape de la vie très importante qui peut présenter des difficultés.

L'exposition explore les multiples facettes de la transition à la parentalité, du projet d'enfant jusqu'à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents dans notre société, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé dans la vie quotidienne. Installations interactives, témoignages et recherches scientifiques invitent à briser les idées pré-conçues et les tabous à propos de la santé mentale périnatale.

Notre groupe est invité, dans le cadre de l'exposition, à animer deux « Café », en partenariat avec l'association Jardin des Parents.

Nous réfléchissons ensemble sur **comment transmettre nos héritages aux enfants et petits-enfants ?** plus précisément lors de ce premier volet, l'HERITAGE CULTUREL - famille et patrimoine génétique
Venez partager vos idées, expériences et désirs entre parents et grands-parents.

Le deuxième Café aura lieu au mois de février 2024, la thématique sera: HERITAGE SOCIAL - valeurs et rôles

Intervenantes : Mme Manuela Panos Gissler, secrétaire générale de l'association « Jardin des Parents » ainsi que Mme Marie Jo Marquis, coordinatrice « Etre Grands-Parents... aujourd'hui »

Partie récréative entre 18h et 18h30 autour d'un apéro convivial. Puis discussion de 18h30 à 20h

Possibilité de visiter librement l'exposition gratuite avant le Café

Lieu : Musée de la Main, rue du Bugnon 21, Lausanne

Prix : Chapeau à la sortie

Pour des questions d'organisation, inscriptions souhaitées au 021 311 13 39 (répondeur) ou egp@mda-vaud.ch



Mercredi 22 novembre 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

Mercredi 22 novembre 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails voir 11 octobre

Mardi 28 novembre 2023 de 14h à 15h

Ateliers Jardin de soins - Les bienfaits de la nature

Détails voir 31 octobre

Mercredi 29 novembre 2023 de 14h à 17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Détails voir 15 novembre

Mercredi 29 novembre 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.

Jeudi 30 novembre 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 5 octobre

DECEMBRE 2023

Vendredi 1er décembre de 14h à 16h

Atelier d'écriture – La nourriture et les repas du passé

Lors de cet atelier d'écriture, vous réfléchirez aux plats que vous mangiez quand vous étiez enfant, et à la manière de concevoir la nourriture à cette époque.

Par le biais de jeux et de consignes d'écriture surprenants et ludiques, qui favoriseront votre créativité, vous écrirez, au sein du groupe, en solo, en duo ou de manière collective. Puis vous lirez votre production et partagerez votre expérience avec les autres participants du groupe.

L'espace de deux heures, vous vous souviendrez de vos repas, vos courses à la laiterie ou à la boucherie, et vous déposerez vos souvenirs sur le papier.

Intervenante : Sylvie Guggenheim, animatrice en atelier d'écriture

Lieu : MdA, Riponne 5, Lausanne

Prix : CHF 50.- membre, CHF 80.- non-membre

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

Samedi 2 décembre 2023 de 14h à 17h

Atelier pâtisserie entre « Grands-Parents et petits-enfants »

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

Pour qui : Un enfant, à partir de 4 ans, avec un adulte de référence

Intervenants : 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 avant le 28 novembre auprès du secrétariat EGP :

021 311 13 39 (répondeur) ou par courriel egp@mda-vaud.ch



Mardi 5 décembre 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.

Mercredi 6 décembre 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails voir 11 octobre

Mercredi 6 décembre 2023 de 9h30 à 11h

Café-philo – Lausanne

Détails voir 8 novembre

Mercredi 6 décembre 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, salle Arems 2 rez

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

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

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

Jeudi 7 décembre 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.

Lundi 11 décembre 2023 de 13h30 à 16h30

Boost hivernal – Comment soutenir son système immunitaire de manière naturelle.

Les plantes sont parfaites en prévention.

Vous fabriquerez :

- Une teinture spéciale immunité
- Une tisane contre le rhume
- Un mélange pour gargarismes

Intervenantes : Vaida Auzelyte et/ou Murielle Borel-Pradervand. Elles sont passionnées par les plantes comestibles et médicinales.

À travers leur association Herbettes.ch, elles proposent des ateliers et des formations basées sur la pratique.

Prix : CHF 80.- membre, CHF 100.- non-membre. Min. 6 pers. Matériel compris.

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Inscription au plus tard 1 semaine avant :

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





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
www.connaissance3.ch



Mardi 12 décembre 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 12 décembre 2023 de 10h à 11h – Morges

Admin'facile

Avez-vous des questions concernant l'informatique ? Pensez-vous ne pas être très à l'aise avec Internet, votre ordinateur ou votre smartphone ? Aimerez-vous pouvoir vous servir de l'informatique pour simplifier votre vie de tous les jours, rester en contact avec vos proches ou faire votre administration en ligne.

Ateliers numériques pour que vous puissiez poser vos questions et apprendre des trucs et astuces

Intervenant : Théophile Burnet

Créateur de l'entreprise Admin'facile et au bénéfice d'années d'expérience à la fois comme responsable de départements informatiques et de la sécurité informatique pour des entreprises de tailles variées

Lieu : Maison des Associations, Collège des Jardins -Rue des Fossés 16, Morges -Salle Jardins 2 « Astéracées » 1er étage

Prix pour 1h : CHF 20.- membre / CHF 30.- non-membre. Min. 4.

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

Mardi 12 décembre 2023 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 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.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Prix de la séance : CHF 20.- membre, CHF 25.- non-membre, min 4 - max 10 pers.

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

Mercredi 13 décembre 2023 de 14h à 17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Vous avez besoin d'effectuer une démarche administrative, de demander des conseils, de contacter un organisme public ou privé, d'évaluer votre situation financière.



Les domaines suivants sont concernés : impôts - assurance-maladie - assurances sociales - aides financières - logement - successions - préparation à la retraite - recherche d'avoir du 2ème pilier - contrats d'assurances - abonnement téléphonique - organisation administrative - gestion des paiements.

Intervenant : Michel Aiglehoux - coach administratif - www.coach-administratif.ch

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Prix par demi-heure : CHF 50.- membre, CHF 60.- non-membre

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

Mercredi 13 décembre 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails voir 4 octobre

Jeudi 14 décembre 2023 de 14h à 15h30

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.

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

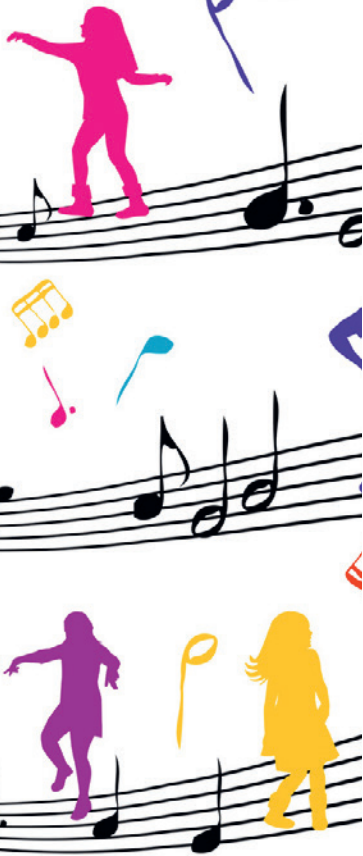
Le MdA est ouvert à toute personne intéressée, qu'elle soit senior ou pas.

Notre enseignant, Bernhard Meili, de langue maternelle allemande, a étudié la sociologie aux universités de Berne et de Zurich. Il donne des cours d'allemand depuis sa retraite et anime le SprachCafé depuis 2022.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Prix de la séance : CHF 20.- membre, CHF 25.- non-membre

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



Thés dansants à Nyon

Les jeudis de 14h à 17h

Salle communale Perdtemps

Entrée : CHF 7.-

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

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. : Tombola et collation jusqu'à 18h

Gianni musicien-chanteur, entrée CHF 8.-

Vendredi 15 décembre 2023 à 11h

Apéritif de Noël

C'est avec plaisir que nous vous convions à notre traditionnel « Apéritif de Noël ».

Nous nous réjouissons de vous retrouver en toute convivialité.

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne



Mercredi 20 décembre 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. 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.

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



Merci !

En cette fin d'année, nous souhaitons remercier nos partenaires, Ils nous ont permis d'offrir de nombreux avantages à nos membres:

- Différentes sociétés de distribution de films
 - Fondation de l'Hermitage
 - Musée Jenisch
 - Musée suisse de l'appareil photographique
 - Zinema
 - Théâtre de Vidy
 - Sinfonietta
 - Vevey Spring Classic
 - Coach administratif
 - Admin'facile
 - Badminton Lausanne Association
 - Générations
 - Julie Marcombes
 - Société de gym mixte
- 

2023

Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
Bridge Club	MdA Vaud Vendredi 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
Bridge tournois Lausanne	MdA Vaud Mardi 14h activité complète	Mme Fullmann fullmann@bluewin.ch 079 672 04 14	
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

SOUTENEZ LE MdA LORS DE SON 50ÈME ANNIVERSAIRE

En achetant:



Des verres à vin avec le logo de fête 50ème

Réalisés en Suisse

Prix par verre: CHF 8.-

Prix par carton de 6: CHF 40.- ou CHF 50.- selon votre envie



Les vins de fête de la Coopérative Cave de la Côte, Morges-Tolochenaz, 50 cl

- Vin blanc, Féchy Grand Cru, Château Malessert
- Vin rosé, Albone, Rosé de Gamay
- Vin rouge, Le Joran, Assemblage Gamay-Garanoir

Prix: CHF 12.- par bouteille

Points de retrait des verres et du vin à :

- Lausanne: MdA (Pl. de la Riponne 5), 021 320 12 61
- St-Prex: Rte de Morges 20, 079 244 41 19
- Yverdon: Charmille 5, 078 612 79 76
- Montreux-Clarens: Ruelle de Tavel 8, 079 751 59 29

Uniquement sur RDV! Paiement par TWINT ou en espèces.

Sur demande, des factures peuvent également être établies.

Nom Prénom

Tél Mail

Je souhaite commander:

..... bte vin blanc bte vin rosé bte vin rouge

Je souhaite commander verres à vin

Je souhaite retirer ma commande à:

Lausanne St-Prex Yverdon Montreux-Clarens

Vous pouvez également passer votre commande par mail à secretariat@mda-vaud.ch ou par tél au 021 320 12 61.



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@bluewin.ch](mailto:franblanc@bluewin.ch)

LECTURE

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@bluewin.ch](mailto:franblanc@bluewin.ch)

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

AUTRES AIDES

Aide administrative (mise sous pli, mise à jour de fichiers divers..), mise à jour d'agendas en ligne, recherche de nouveaux avantages pour les membres.

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

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
- 2 hors-séries
- Tous les contenus en ligne
- Près de 90 pages de jeux par an
- Des concours chaque mois
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre
spéciale
MDA !

1 an pour Fr. 76.-
Fr. 58.-

2 ans pour Fr. 134.-
Fr. 107.-



Magazine romand indépendant, depuis 1970

génération

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

S'abonner 021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch
www.generations-plus.ch/club-abo | code promotion: MDAVD23

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.
- **Cotisation 2023 nouveaux membres, 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

