

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Avril - Mai - Juin

Loisirs

Visites guidées

Formations - Conseils

Bien-être - Sports

N°02

2021

JUIN

SAMEDI

26

2021

10H



5ÈME DICTÉE

PROGRAMME ET INFOS
P. 32-33



Laurence Bisang, animatrice des Dicodeurs, lira la Dictée concoctée par Pascal Bernheim, animateur et chroniqueur sur La 1ère de la RTS.

Vaudoise Assurances, Place de Milan 1 à Lausanne
Inscription à secretariat@mda-vaud.ch

Sommaire

ACTIVITES OXYGÈNE	7
Programme d'avril	8
Acteurs de la vie musicale lausannoise	9
Acteurs de la vie picturale lausannoise	11
Atelier cookies et cupcakes	11-15
Balade dans les vignes de Lavaux.....	10-13-15
Balade «des rues et des hommes» à Aigle	12
Campagne du Désert	9-14
Chocolatiers lausannois.....	10
Communication avec les arbres	14-16
Conversation en italien	14
Escapade nature en suivant le LEB	10-12-14-16
Flânerie au bord du lac à Montreux.....	9
Hall Giacometti et visite d'un musée	13
Lausanne, ville de grandes premières	12
Les œuvres d'art de l'EPFL.....	9
Les quais d'Ouchy en italien	10-11-13-15
Marches	11-12-13-16
Tour dans le quartier de Florimont	15
Programme de mai.....	17
Acteurs de la vie musicale lausannoise	22
Acteurs de la vie picturale lausannoise	24
Atelier cookies et cupcakes	19-26
Balade des fontaines à Aigle.....	23
Balade en ville de Morges.....	23
Chocolatiers lausannois.....	18
Communication avec les arbres	19-24-25
Conversation en italien	18-22-23-25
Escapade nature en suivant le LEB	19
L'importance de la vigne à Lausanne	22-25
La vie et le travail des abeilles	24
Lausanne, ville de grandes premières	23
Les œuvres d'art de l'EPFL.....	22
Les quais d'Ouchy en italien	18
Marches	18-19-24
Tour dans le quartier de Florimont	25
Programme de juin.....	27
Balade en ville de Morges.....	28
Communication avec les arbres	28-29-30
Conversation en italien	28-29-30-31
L'importance de la vigne à Lausanne	28
La vie et le travail des abeilles	30
Marches	29
AUTRES ACTIVITES	32

Editorial



Ça sert à quoi, un comité ?

On pourrait se poser la question lorsqu'on a la chance, comme le MdA, de disposer d'une équipe de 5 collaboratrices compétentes, motivées, jamais à court d'idées et capables de faire face aux situations les plus variées, ce qui n'est pas de trop par les temps qui courent !

Arrivé au terme de 9 ans d'activité au comité du MdA, je peux néanmoins vous confirmer qu'il n'est pas là que pour la forme. Pour la forme d'ailleurs, toute association qui prétend exister juridiquement doit avoir une direction (qu'on la baptise de comité ou d'un autre nom), apte à gérer ses affaires et à la représenter. Votre comité, qui compte parmi ses membres un représentant des Guides d'accueil de Lausanne et un du groupe « Etre Grands-Parents aujourd'hui », est ainsi appelé à représenter le MdA, avec la Secrétaire générale, à l'occasion de toutes sortes de relations contractuelles avec nos partenaires, notamment avec les collectivités publiques qui nous soutiennent en notre qualité d'association d'intérêt public. Pour exercer son activité et atteindre son but, le MdA entretient des rapports avec de multiples intervenants, que ce soit en qualité d'employeur, de locataire, de bailleur, etc. Si certaines de ces relations relèvent de la routine, d'autres peuvent poser des questions épineuses d'ordre comptable, juridique, etc., sans jamais perdre de vue la vision globale des objectifs de notre association.

Pour les activités de gestion qui ne relèvent pas de la compétence du Secrétariat général, le Comité agit par l'intermédiaire d'un Bureau restreint composé de deux de ses membres et de la Secrétaire générale. Depuis mars 2020, ce Bureau s'est trouvé confronté au tsunami provoqué par la pandémie, avec toutes les décisions que cela implique, dictées par les mesures fédérales et cantonales ayant pour effet de restreindre, quand ce n'est pas de supprimer, les activités organisées par notre association. Un défi inédit, qui oblige à jongler avec l'analyse de toutes ces mesures qui se courent après, et à trouver à chaque fois la réaction adéquate et la moins dommageable pour les membres.

Un autre aspect de la représentation du MdA par les membres du comité, moins formel et plus récréatif, consiste dans la participation aux accueils de retraités organisés par diverses communes pour leurs administrés, aux assemblées générales d'associations avec lesquelles le MdA entretient des relations régulières, à diverses séances d'information ou discussions concernant les aînés en général, sans oublier les manifestations sportives ou récréatives telles celles du mouvement « Pas de retraite pour ma santé ». Ces activités, comme les autres, sont évidemment en veilleuse au moment où j'écris, mais ce n'est que provisoire,

soyons en sûrs. Personnellement, je garde de lumineux souvenirs de certaines de ces rencontres, qui nous faisaient passer sans transition du Qi gong à la Zumba, avec des participants prêts à relever tous les défis. Je n'oublierai pas non plus le Festival Colibri à Morges, agrémenté des battements du tambour japonais de notre collaboratrice Viviane Di Santolo.

Cela pour vous dire que la participation au comité du Mda est loin d'être ingrate. Elle apporte même aux membres autant qu'ils lui donnent, dans une ambiance amicale et conviviale, agrémentée par des rencontres et des apéritifs qui nous manquent cruellement à l'heure qu'il est, mais ils reviendront, eux aussi !

Raymond Grec, vice-président

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 – egplausanne@bluewin.ch

La Côte et Nord vaudois, Viviane Di Santolo

076 200 51 42 – viviane.disantolo@mda-vaud.ch

Les autres Mda en Suisse Romande

Mda Activités 50+ Genève: 022 329 83 84, secretariat@a50plus.ch

Mda Neuchâtel: 032 721 44 44, mdanebe@bluewin.ch

Mda Fribourg: www.mda-fribourg.ch

Club du Bel Age (Mda Valais): 027 455 33 27 www.cbavs.ch

Mda Berne: 032 721 44 44, mdanebe@bluewin.ch



Assemblée générale

Nous avons le plaisir de vous convier à l'AG du MdA Vaud:

Mardi 18 mai 2021 à 14h00
(Date de réserve: 7 juin 2021)
Salle des fêtes du Casino de Montbenon à Lausanne

Ordre du jour:

- 1) Salutations et bienvenue
- 2) Adoption du PV de l'AG du 30 mai 2020*
- 3) Rapport du Président
- 4) Rapport de la secrétaire générale
- 5) Rapport et présentation des comptes 2020
- 6) Rapport des vérificateurs de comptes
- 7) Approbation des comptes et de la gestion
- 8) Présentation et adoption du budget 2022
- 9) Fixation de la cotisation annuelle du MdA
- 10) Fixation de la cotisation annuelle du Tennis de table
- 11) Élection/réélection du comité
- 12) Élection du Président/Présidente
- 13) Élection/réélection des vérificateurs de comptes
- 14) Propositions individuelles et divers à transmettre par écrit, au plus tard 15 jours avant l'assemblée générale.

* Le PV peut être consulté au secrétariat du MdA

Programme:

- 14h Assemblée générale
15h30 Conférence de François Turrian, Directeur romand BirdLife Suisse
*Vers des printemps silencieux?**
17h Apéritif



* En cas de report au 7 juin, Conférence de Lucienne Peiry, Historienne de l'art: *Parures du corps et inventions vestimentaires exceptionnelles dans l'Art Brut.*

Pour des raisons d'organisation, nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.
Entrée libre

Informations importantes - Activités oxygène

Une thune pour un peu d'oxygène !

Dans cette période difficile pour tout le monde et grâce à l'engagement et la motivation de 17 bénévoles, vous pourrez découvrir au fil des pages de votre Avanti, 69 activités à CHF 5.-/membre et CHF 10.-/non-membre, pour vous apporter un peu d'Oxygène. Nous vous proposons également 22 activités plus habituelles à notre programme.

Laissez-vous tenter et faites bon accueil à nos bulles d'Oxygène...



Pour vous inscrire :

- Délai d'inscription jusqu'à max. 2 jours avant l'activité
 - Etre sûr de pouvoir être là, à moins d'une urgence, ceci par respect pour les accompagnateurs ainsi que les personnes qui n'auraient pas pu avoir de place.
 - Envoyer un mail à secretariat@mda-vaud.ch (de préférence) ou téléphoner au 021 320 12 61 ou directement à l'accompagnateur s'il y a son numéro de téléphone.
 - Inscription pour une personne ou un couple (pas pour 3-4 personnes).
 - Les transports, entrées aux musées ou matériel ne sont pas inclus.
 - Vous pouvez vous inscrire à plusieurs activités, en mentionnant bien la date et le titre de chaque activité, ainsi que votre numéro de téléphone (en cas d'annulation).
- Au cas où l'activité est complète, il n'y a pas de liste d'attente.
 - Toutes les activités à l'intérieur se feront avec un masque. Pour les autres, ce sera en fonction des directives sanitaires du moment.
 - Paiement sur place à l'organisateur

Rappel : il est obligatoire de vous inscrire à chaque activité à laquelle vous souhaitez participer.

Activités régulières

Le sport et bien-être ainsi que les cours de langues ne figurent pas dans ce bulletin. Ils reprendront cependant progressivement, par petits groupes, aux tarifs habituels. Si nous n'avons pas encore pu redémarrer lorsque vous lirez ces lignes, nous vous téléphonerons dès que les conditions sanitaires le permettront. Pour les activités de jeux et le bénévolat, merci de vous référer au responsable de l'activité.

AVRIL

Activités oxygène

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 ●	2 ●	3	4
5	6 ● ●	7 ●	8 ● ●	9 ●	10	11
12	13 ●	14 ●	15 ● ●	16 ● ●	17	18
19 ●	20 ● ●	21 ●	22 ● ●	23 ● ●	24	25
26 ●	27	28 ● ●	29 ● ●	30 ● ●		

● Visites guidées ● Formations/Conseils ● Bien-être - Sports ● Loisirs



Jeudi 1er avril à 10h

Campagne du Désert

Description:

A la redécouverte de ce lieu bucolique : son étang, son jardin potager, sa maison de maître, son poulailler.

RDV: Devant le restaurant. Bus 2, arrêt Désert.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Vendredi 2 avril à 14h

Les œuvres d'art de l'EPFL

Description:

A la découverte d'œuvres d'art contemporain, embellissant le site de cette institution de renommée internationale. **RDV:** Rdv Halte EPFL, métro M1.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Mardi 6 avril à 9h40

Flânerie au bord du lac à Montreux

Description:

Promenade au bord du lac, joliment fleuri et orné d'œuvres d'art et de sculptures végétales. Env. 1h30-2h.

RDV: Devant la gare de Montreux.

Accompagnante:

Marisa Gribi, Guide d'Accueil de Lausanne



Mardi 6 avril à 14h

Acteurs de la vie musicale lausannoise

Description:

Musiciens, bâtiment, association... Sur les traces d'acteurs de la vie musicale lausannoise. **RDV:** Devant l'Hôtel de Ville.

Accompagnante:

Françoise Burri, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 7 avril à 14h10

Balade dans les vignes de Lavaux

Description:

Lutry Gare à Cully gare en passant par Grandvaux. Durée env. 2h. **RDV:** Gare CFF Lutry.

Accompagnante:

Françoise Amrein, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 8 avril à 10h

Les quais d'Ouchy en italien

Description:

Conversations sur le lac, les œuvres d'art et l'histoire.

RDV: Sortie métro Ouchy.

Accompagnante:

Carla Rouge, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 8 avril à 14h

Chocolatiers lausannois de 1830 à aujourd'hui

Description:

Ce parcours vous fait découvrir les endroits clés et l'histoire du chocolat à Lausanne, ainsi que les bonnes adresses d'aujourd'hui. **RDV:** Place Centrale, sous le grand cèdre.

Accompagnante:

Stéphanie Smith, Guide d'Accueil de Lausanne



Vendredi 9 avril à 13h02

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 1: Prilly - Cheseaux, la Mèbre

Description:

Découvrir campagnes, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Equipement de randonneur requis. **RDV:** Halte LEB Cery-Fleur-de-Lys.

Accompagnant: Henri Rouge



Mardi 13 avril à 14h

Acteurs de la vie picturale lausannoise

Description:

Sur les traces de huit artistes ayant vécu de 1739 à nos jours, tous acteurs de la vie picturale lausannoise. **RDV:** Esplanade de la Cathédrale.

Accompagnante:

Françoise Burri, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 14 avril à 14h

De la Mèbre à la Sorge

Description:

Boucle de 9km en remontant la Mèbre, puis en descendant la Sorge. Marche relativement facile de 3h. Dénivelé 150m. Bons souliers de marche et bâtons recommandés en cas de sol humide. Retour : à l'arrêt Timonet de Crissier des bus TL 18 et 32. **RDV:** Arrêt Bré de Crissier des bus TL 18 et 32.

Renseignement et inscription: Jean-Paul Festeau jusqu'à la veille, jp.festeau@bluewin.ch, 079 395 52 43



Jeudi 15 avril à 10h

Les quais d'Ouchy en italien

Description:

Conversations sur le lac, les œuvres d'art et l'histoire.

RDV: Sortie métro Ouchy.

Accompagnante:

Carla Rouge, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 15 avril à 14h

Atelier cookies

Description:

Confectionner deux sortes de cookies à partir de recettes américaines authentiques (2 douzaines à emporter chez soi). Prix ingrédients: + CHF 2.-. **RDV:** Av. de France 77, rez-de-chaussée.

Animatrice: Stéphanie Smith



Vendredi 16 avril à 13h04

*Escapade nature en suivant le LEB
Etape 2: Jouxkens - Romanel - Assens*

Description:

Découvrir campagnes, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Equipement de randonneur requis. **RDV:** Halte LEB Jouxkens-Mézery.

Accompagnant: Henri Rouge



Vendredi 16 avril à 14h

Balade «Des rues et des hommes», Aigle

Description:

Balade urbaine sur terrain plat, durée env. 1h. Max. 10 pers. **RDV:** A la gare d'Aigle, près du kiosque.

Accompagnante:

Marisa Gribi, Guide d'Accueil de Lausanne



Lundi 19 avril à 11h

Le tour de Plantour, Aigle

Description:

Par beau temps seulement, une randonnée avec une montée de 200 m, vue incluse. Equipement de randonneur exigé. Env. 7 km, 1h40-2h. **RDV:** A la gare d'Aigle, près du kiosque.

Accompagnante:

Marisa Gribi, Guide d'Accueil de Lausanne



Mardi 20 avril à 14h

Lausanne, ville de grandes premières

Description:

Médecine, sciences, hôtellerie, théologie, architecture, urbanisme ; des premières suisses ou mondiales à découvrir à Lausanne. Déplacement en M2 du Flon à Ouchy, prévoir un titre de transport. **RDV:** Place du Château, devant la statue de Davel.

Accompagnante:

Stéphanie Smith, Guide d'Accueil de Lausanne



Mardi 20 avril à 8h10

Zurich, Hall Giacometti et visite d'un musée

Description:

Plus de précision en fonction des directives sanitaires.

RDV: Hall de la Gare de Lausanne.

Accompagnante:

Janine Magnenat, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 21 avril à 14h10

Balade dans les vignes de Lavaux

Description:

Lutry Gare à Cully gare en passant par Grandvaux.

Durée env. 2h. **RDV:** Gare CFF Lutry.

Accompagnante:

Françoise Amrein, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 22 avril à 10h

Les quais d'Ouchy en italien

Description:

Conversations sur le lac, les œuvres d'art et l'histoire.

RDV: Sortie métro Ouchy.

Accompagnante:

Carla Rouge, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 22 avril à 9h20

D'un marécage à un château – de Châtel-St-Denis à Oron le Châtel

Description:

Jolie randonnée par des prairies et des forêts. Durée 3h30, facile, bâtons recommandés, dénivelé : +278 m / - 378 m. Départ 9h33 Lausanne gare- 10h04 Palézieux-Gare, 10h14 arrivée Châtel St-Denis. Retour: Oron-le-Châtel gare 15h bus puis train. Arrivée Lausanne à 16h27. **RDV:** Hall de la Gare de Lausanne.

Accompagnante: Silvana Perazza



Vendredi 23 avril à 13h13

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 3: Cheseaux - Echallens, le Talent

Description:

Découvrir campagnes, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Equipement de randonneur requis. **RDV:** Halte LEB Cheseaux.

Accompagnant: Henri Rouge



Vendredi 23 avril à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser son corps (yoga norvégien, stadha-galdr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Lundi 26 avril à 14h

Campagne du Désert

Description:

A la redécouverte de ce lieu bucolique : son étang, son jardin potager, sa maison de maître, son poulailler.

RDV: Devant le restaurant. Bus 2, arrêt Désert.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 28 avril à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Mercredi 28 avril à 14h10

Balade dans les vignes de Lavaux

Description:

Lutry Gare à Cully gare en passant par Grandvaux.
Durée env. 2h. **RDV:** Gare CFF Lutry.

Accompagnante:

Françoise Amrein, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 29 avril à 10h

Les quais d'Ouchy en italien

Description:

Conversations sur le lac, les œuvres d'art et l'histoire.

RDV: Sortie métro Ouchy.

Accompagnante:

Carla Rouge, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 29 avril à 14h

Atelier cupcakes

Description:

Confectionner des cupcakes, puis les décorer selon différentes techniques (6 cupcakes à emporter chez soi). Prix ingrédients: + CHF 2.-. **RDV:** Av. de France 77, rez-de-chaussée.

Animatrice: Stéphanie Smith



Jeudi 29 avril à 14h

Petit tour dans le quartier de Florimont / Alpes

Description:

A la rencontre d'anciens hôtels, pensionnats et villas de maître. Découvrir les changements au cours des derniers siècles. Pour des raisons sanitaires et d'organisation, nous ne visiterons ni la synagogue, ni aucune des deux églises du parcours. **RDV:** Av. Florimont à côté de la petite église Grecque orthodoxe.

Accompagnante:

Martine Lavenex, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 29 avril à 11h

Le Long de l'Arnon, un vallon perdu hors du temps

Description:

De Vuiteboeuf à Grandson. Randonnée facile, env. 3h30. Bâtons pour le confort. Pique-nique vers 12h30. Départ Lausanne CFF : 11h15 – Yverdon 11h46 – Arrivée Vuiteboeuf 11h 58. Retour Grandson 16h53, Arrivée Lsne 17h27. **RDV:** Hall de la Gare de Lausanne.

Renseignement et inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Vendredi 30 avril à 13h22

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 4: Echallens - Sugnens - Bercher

Description:

Découvrir campagnes, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Equipement de randonneur requis. **RDV:** Halte LEB Echallens.

Accompagnant: Henri Rouge



Vendredi 30 avril à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser son corps (yoga norvégien, stadha-galdr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



MAI

Activités oxygène

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4 ●	5 ● ●	6 ● ●	7 ● ●	8	9
10 ●	11 ●	12 ● ●	13 ●	14 ●	15	16
17 ●	18 ●	19 ● ● ●	20 ●	21 ●	22	23
24	25	26 ● ●	27 ●	28 ●	29	30
31 ●						

● Visites guidées ● Formations/Conseils ● Bien-être - Sports ● Loisirs



Mardi 4 mai à 14h

Chocolatiers lausannois de 1830 à aujourd'hui

Description:

Ce parcours vous fait découvrir les endroits clés et l'histoire du chocolat à Lausanne, ainsi que les bonnes adresses d'aujourd'hui. **RDV:** Place Centrale, sous le grand cèdre.

Accompagnante:

Stéphanie Smith, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 5 mai à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Mercredi 5 mai à 10h

La Venoge

Description:

Vufflens-la-Ville à Saint-Sulpice. Descente de la Venoge sur 16 km. Marche assez facile de 4h. Bâtons recommandés. Pique-nique tiré du sac. Retour : à l'arrêt Centre de Saint-Sulpice des bus TL 31 et 701. **RDV:** Gare de Vufflens-la-Ville.

Renseignement et inscription: Jean-Paul Festeau jusqu'à la veille, jp.festeau@bluewin.ch, 079 395 52 43



Jeudi 6 mai à 10h

Les quais d'Ouchy en italien

Description:

Conversations sur le lac, les œuvres d'art et l'histoire.

RDV: Sortie métro Ouchy.

Accompagnante:

Carla Rouge, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 6 mai à 11h

Le Long de l'Arnon, un vallon perdu hors du temps

Description:

De Vuiteboeuf à Grandson. Randonnée facile, env. 3h30. Bâtons pour le confort. Pique-nique vers 12h30. Départ Lausanne CFF : 11h15 – Yverdon 11h46 – Arrivée Vuiteboeuf 11h 58. Retour Grandson 16h53, Arrivée Lsne 17h27. **RDV:** Hall de la Gare de Lausanne.

Renseignement et inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Vendredi 7 mai à 13h33

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 5: Fey - Bercher, la Menthue

Description:

Découvrir campagnes, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Equipement de randonneur requis. **RDV:** Halte LEB Fey.

Accompagnant: Henri Rouge



Vendredi 7 mai à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser son corps (yoga norvégien, stadhagldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod

Lundi 10 mai à 14h

Atelier cookies

Description:

Confectionner deux sortes de cookies à partir de recettes américaines authentiques (2 douzaines à emporter chez soi). Prix ingrédients: + CHF 2.-. **RDV:** Av. de France 77, rez-de-chaussée.

Animatrice: Stéphanie Smith



Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

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

Titre de l'activité	Jours et heures	Durée	Lieu	Prix TVA comprise, membre/non-membre	Intervenants ou responsables
BIEN-ÊTRE - SPORTS					
Curling	Ma/Je 9h	2h	Lausanne	355.-/an octobre à mars	M. Barben – 079 486 99 88
Cyclo 3	Ma (Ve)	1 jour	Suisse romande	17.-/77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 41 19
Danses du Monde	Ma 11h30 à quinzaine	1 h 15	Lausanne	19.-/24.-	Mme Fiaux-Blanc – 079 671 35 40
Gym Age d'or	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	1h	Lausanne	17.-/19.-	Mme Divorne – 078 625 76 77
Gym Yoga	Ve 9h30	1h	Lausanne	12.-/15.-	M. Schori
Latino danse / Zumba	Je 10h30 Ve 9h30	1h 1h	Morges Yverdon	17.-/19.- 17.-/19.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83 Mme Michot – 079 418 63 38
Marcheurs	Ma ou Je	½-1 jour	Tout le canton	5.50 – avril à octobre	MdA Vaud
Pétanque	Ma 14h	2h	La Conversion	25.-/an	M. Reymond – 076 398 99 91
Pilates	Ma 14h/15h15/16h30	1h	Lausanne	17.-/19.-	Mme Michaud
Qi gong	Lu 15h30 Me 9h/Je 9h/10h30 Je 10h Ma 10h	1h 1h 1h 1h	Lausanne Gland Yverdon	17.-/19.- 17.-/19.- 17.-/19.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 Mme Schellenbaum Mme Rod Mme Bartholdi – 076 583 55 26
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 15h	1h	Yverdon	17.-/19.-	Mme Clerc – 079 783 70 09
Self-défense	Lu 11h	1h	Morges	17.-/19.-	Mme Valleret/M. Deryn
Sophrologie	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.-/19.-	M. Turquier – 021 646 02 40
Tai Chi	Ma 9h15/10h30 Ve 10h30 Me 9h Me 9h/10h15 Ma 14h	1h 1h 1h 1h 1h	Morges Yverdon Nyon Echallens	17.-/19.- 17.-/19.- 17.-/19.- 17.-/19.- 17.-/19.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42 Mme Di Santolo – 076 200 51 42 Mme Lee – 022 369 33 71 Mme Clavel – 077 422 28 90

Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	3h	Renens	175.-/an	M. Chenux – 079 398 00 70
Volleyball	Je	1h30	Lausanne	5.- mais membres MdA	M. Jaccard – 021 647 97 60
FORMATIONS					
Conversation anglaise	Lu 14h - Ma 14h30	1 h30	Morges	17.-/19.-	M. Bunting
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	1 h30	Lausanne	17.-/19.- 17.-/19.-	Mme Tchamkeriten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 17h		Lausanne	200.-/an	Mme Guedin – 079 358 13 62
LOISIRS					
Bridge	Ve 13h30	3h	Lausanne	3.50/4.50	Mme Durrenmatt – 076 680 41 22
Café/conférence du groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1 fois par mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Échecs	Ma – débutants 14h30 Je – avancés 14h30	2h30	Lausanne	3.50/4.50 3.50/4.50	M. Le Comte – 021 647 61 91
Entretien d'aide de l'EGP	Sur RDV	1h	Lausanne	50.-/70.-	EGP – 021 311 13 39
Jass	Me 14h	3h	Lausanne	3.50	M. Gilliland – 076 214 03 69
Rami	Me 14h Lu 15h (1 fois par mois)	3h 2h	Lausanne Morges	3.50/4.50 3.50	MdA Vaud Mme Montan
RDV papote de l'EGP	Ma 15h (1 fois par mois)	2h	Morges	gratuit	Mme Matthey – 021 801 00 59
Scrabble	Ma 14h Me 14h (1 fois par mois)	3h 2h	Lausanne Morges	3.50/4.50 3.50	MdA Vaud Mme Juillard – 079 775 30 36



Mardi 11 mai à 14h

Acteurs de la vie musicale lausannoise

Description:

Musiciens, bâtiment, association... Sur les traces d'acteurs de la vie musicale lausannoise. **RDV:** Devant l'Hôtel de Ville.

Accompagnante:

Françoise Burri, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 12 mai à 10h30

Importance de la vigne à Lausanne

Description:

Mille ans d'histoire de la vigne, éclairage sur le chasselas et le remarquable vignoble de la Ville. Fin de la balade vers la rue du Grd-Chêne. **RDV:** Esplanade de la Cathédrale, Lausanne.

Accompagnante:

Sara Gard, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 12 mai à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Jeudi 13 mai à 10h

Les œuvres d'art de l'EPFL

Description:

A la découverte d'œuvres d'art contemporain, embellissant le site de cette institution de renommée internationale. **RDV:** Rdv Halte EPFL, métro M1.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Vendredi 14 mai à 14h

Balade en Ville de Morges

Description:

Morges la coquette et ses nombreux trésors.

RDV: Gare CFF, Morges.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Lundi 17 mai à 14h

Lausanne, ville de grandes premières

Description:

Médecine, sciences, hôtellerie, théologie, architecture, urbanisme ; des premières suisses ou mondiales à découvrir à Lausanne. Déplacement en M2 du Flon à Ouchy, prévoir un titre de transport. **RDV:** Place du Château, devant la statue de Davel.

Accompagnante:

Stéphanie Smith, Guide d'Accueil de Lausanne



Mardi 18 mai à 10h30

Balade des Fontaines à Aigle

Description:

Balade urbaine en suivant les fontaines, souvent fleuries. Durée de la balade env. 1h30 avec une montée dans les vignes. **RDV:** A la gare d'Aigle, près du kiosque.

Accompagnante:

Marisa Gribi, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 19 mai à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Mercredi 19 mai à 14h

Acteurs de la vie picturale lausannoise

Description:

Sur les traces de huit artistes ayant vécu de 1739 à nos jours, tous acteurs de la vie picturale lausannoise. **RDV:** Esplanade de la Cathédrale.

Accompagnante:

Françoise Burri, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 19 mai à 14h

La vie et le travail des abeilles

Description:

Explications, diapos, visites des ruches et dégustation de miel. Sous l'œil d'une apicultrice ou d'un apiculteur.

RDV: Rte du Jorat 85, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.

Accompagnante: Hannelore Preuss



Jeudi 20 mai à 9h10

Les bois d'Antagne et le Rhône

Description:

Durée 3h15. facile et jolie randonnée. Bâtons recommandés, dénivelé : + 205 m / -277 m. Départ Lausanne gare à 09h21, via Aigle départ 10h00, Arrivée Ollon gare 10h06. Retour Massongex 15h19, arrivée Lausanne 16h10. **RDV:** Hall de la Gare de Lausanne.

Accompagnante: Silvana Perazza



Vendredi 21 mai à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Mercredi 26 mai à 10h30

Importance de la vigne à Lausanne

Description:

Mille ans d'histoire de la vigne, éclairage sur le chasselas et le remarquable vignoble de la Ville. Fin de la balade vers la rue du Grd-Chêne. **RDV:** Esplanade de la Cathédrale, Lausanne.

Accompagnante:

Sara Gard, Guide d'Accueil de Lausanne



Mercredi 26 mai à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Jeudi 27 mai à 10h

Petit tour dans le quartier de Florimont / Alpes

Description:

A la rencontre d'anciens hôtels, pensionnats et villas de maître. Découvrir les changements au cours des derniers siècles. Pour des raisons sanitaires et d'organisation, nous ne visiterons ni la synagogue, ni aucune des deux églises du parcours. **RDV:** Av. Florimont à côté de la petite église Grecque orthodoxe.

Accompagnante:

Martine Lavenex, Guide d'Accueil de Lausanne



Vendredi 28 mai à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Lundi 31 mai à 14h

Atelier cupcakes

Description:

Confectionner des cupcakes, puis les décorer selon différentes techniques (6 cupcakes à emporter chez soi). Prix ingrédients: + CHF 2.-. **RDV:** Av. de France 77, rez-de-chaussée.

Animatrice: Stéphanie Smith



16.07 – 01.08.2021

verbierfestival

Réservez votre été avec le code **MDA21**
sur verbierfestival.com ou au 0848 771 882















Julius Bär

Bénéficiez d'une réduction de 40% sur le 2^e billet acheté pour un concert du soir aux Combins, entre le 26 juillet et le 1^{er} août, ou d'une place offerte à l'achat d'un billet pour le concert du 1^{er} août à 14:30 (dans la limite des places disponibles)

JUIN

Activités oxygène

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2  	3	4 	5	6
7	8	9 	10 	11 	12	13
14	15	16 	17 	18 	19	20
21	22	23  	24	25 	26	27
28	29	30 				

 Visites guidées  Formations/Conseils  Bien-être - Sports  Loisirs



Mercredi 2 juin à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Mercredi 2 juin à 10h

Balade en Ville de Morges

Description:

Morges la coquette et ses nombreux trésors.

RDV: Gare CFF, Morges.

Accompagnant:

Adriano Laini, Guide d'Accueil de Lausanne



Vendredi 4 juin à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Mercredi 9 juin à 10h30

Importance de la vigne à Lausanne

Description:

Mille ans d'histoire de la vigne, éclairage sur le chasselas et le remarquable vignoble de la Ville. Fin de la balade vers la rue du Grd-Chêne. **RDV:** Esplanade de la Cathédrale, Lausanne.

Accompagnante:

Sara Gard, Guide d'Accueil de Lausanne



Jeudi 10 juin à 10h30

Au cœur du Gros-de-Vaud

Description:

Forêts, étangs, champs et même...vignoble ! De Vuarrens à Chavornay. Randonnée facile, env. 3h15. Bâtons pour le confort. Départ Lausanne Flon LEB 10h38-départ Echallens bus 11h10 – Arrivée Vuarrens -Poste 11h18. Retour Chavornay 16h04 ou 16h37 – Arrivée Lsne 16h27 ou 17h05. **RDV:** Flon LEB.

Inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Vendredi 11 juin à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Mercredi 16 juin à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Jeudi 17 juin à 10h30

Au cœur du Gros-de-Vaud

Description:

Forêts, étangs, champs et même...vignoble ! De Vuarrens à Chavornay. Randonnée facile, env. 3h15. Bâtons pour le confort. Départ Lausanne Flon LEB 10h38-départ Echallens bus 11h10 – Arrivée Vuarrens -Poste 11h18. Retour Chavornay 16h04 ou 16h37 – Arrivée Lsne 16h27 ou 17h05. **RDV:** Flon LEB.

Inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Vendredi 18 juin à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Mercredi 23 juin à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Mercredi 23 juin à 14h

La vie et le travail des abeilles

Description:

Explications, diapos, visites des ruches et dégustation de miel. Sous l'œil d'une apicultrice ou d'un apiculteur.

RDV: Rte du Jorat 85, 1052 Le Mont-sur-Lausanne.

Accompagnante: Hannelore Preuss



Vendredi 25 juin à 9h45

Communication avec les arbres, St-Oyens

Description:

Un moment de reconnexion avec la nature. (1h) S'enraciner avec un arbre. Nous allons aussi faire des mouvements simples et doux qui permettent de s'enraciner et d'harmoniser (yoga norvégien, stadhagaldr). **RDV:** Parking de l'église à St-Oyens.

Animatrice: Isabelle Rod



Mercredi 30 juin à 17h

Conversation en italien

Description:

Moment d'échange autour d'une lecture (nouvelle, roman ou article de journal) que nous choisirons lors de notre première rencontre. **RDV:** Ch. des Diablerets 5, Lausanne.

Animatrice: Anne Baudraz



Le Zinéma

Ouvert tous les soirs

16h00, 18h00, 20h00, 22h00

Jusqu'à 5 films différents par jour

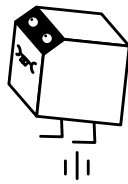
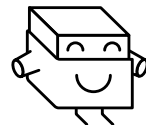
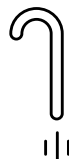
Programme dans tous les quotidiens

Lausanne, rue du Maupas 4

(dans le petit passage, derrière le Café du Cygne)

7 Chf (membre MDA, sur présentation de la carte)

14 Chf (tarif ordinaire)



Autres Activités

Fête de l'été de l'EGP

Après cette longue période trouble et sans liens sociaux, nous espérons pouvoir vous rencontrer !

Samedi 29 mai 2021, de 11h à 16h



Rencontre grands-parents / petits-enfants / parents au petit refuge de Sauvabelin à Lausanne (rte de la Clochette 2a)

A midi, nous partagerons un excellent « buffet canadien » grâce aux délices que vous aurez apportés. Un bricolage sera confectionné

Venez nous rejoindre pour passer une sympathique journée : Partage, détente, rire et bonne humeur garantis !!!

• **Inscriptions et renseignements:** « Etre Grands-Parents... aujourd'hui » : 021 311 13 39 (répondeur), egplausanne@bluewin.ch

P'tit Déj' du MdA

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

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

• **Dates :** mercredi 14 et 28 avril, 12 et 26 mai, 16 et 30 juin 2021 à 9h30

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

Pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

5ème Dictée du MdA Vaud



Notre traditionnelle dictée sera co-animée par deux personnalités de la RTS soit :

Laurence Bisang, animatrice des Decodeurs sur La 1ère de la RTS, qui lira la Dictée concoctée par Pascal Bernheim, animateur et chroniqueur sur La 1ère de la RTS.

Nous remercions chaleureusement Madame Bisang et Monsieur Bernheim de leur disponibilité et leur bienveillance pour le MdA.

Les correcteurs de l'ARCI seront là afin de corriger toutes les copies ! Merci à eux ainsi qu'à la Vaudoise Assurances qui nous accueille dans ses locaux.

Les directives sanitaires seront respectées et le nombre de places limité en conséquence. Port du masque obligatoire.

- **Date** : samedi 26 juin 2021 à 10h
- **Lieu** : Vaudoise Assurances, Place de Milan 1 à Lausanne
- **Dictée** : CHF 10.- adulte, CHF 5.- junior (15-25 ans)
- **Renseignements et inscriptions** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Programme

10h Dictée

11h15 Apéritif

12h30 Repas sur place (sur inscription)

14h30 Correction en commun et proclamation des résultats.

Et les arbres demain?

Exposition entre art et science avec le Musée et jardins botaniques cantonaux, la Ville de Lausanne et la plasticienne Anne-Lise Saillen.

Art

Une invitation à partager les émerveillements de l'artiste devant la beauté et la générosité de la nature à travers la « représentation » poétique de l'Arbre, qu'il soit d'ici ou d'ailleurs, imposant ou timide, seul ou accompagné de beaucoup d'autres.

Science

Un appel à découvrir la complexité de l'Arbre, son étrangeté parfois. Un vaste parcours qui vous emmène à travers le temps et l'espace, l'infiniment petit et l'infiniment grand, à appréhender ce qu'est un Arbre et sa place dans la nature.

- **Visite guidée** : Anne-Lise Saillen, plasticienne, commissaire de l'exposition. Plus d'infos : www.les-arbres-demain.ch
- **Prix** : CHF 44.- membre, CHF 54.- non-membre, y compris la brochure de l'exposition ainsi que l'entrée à l'Espace Arlaud
- **Date** : mercredi 12 mai 2021 de 14h30 à 16h30
- **Lieu** : Espace Arlaud, Place de la Riponne 2bis à Lausanne
- **Inscription obligatoire** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Orchestre Menuetto

Créé début 2010, l'orchestre à cordes Menuetto est aujourd'hui constitué de 16 musiciens (violonistes, violoncellistes, altiste et flutiste) placé sous la direction experte de Sophie Guedin, jeune professeure de violon et concertiste reconnue (www.sophie-guedin.com). Les répétitions, actuellement en petits groupes en raison des injonctions sanitaires, se font dans la bonne humeur, sans concurrence entre les musiciens, nous avons des projets de concerts avec le Chœur du Poyet de Moudon et l'orchestre OCD de Duedingen et, dès que les conditions sanitaires le permettront, nous reprendrons nos concerts appréciés dans les EMS du Canton de Vaud. Nos portes sont grandes ouvertes pour accueillir de nouveaux membres, tous les niveaux étant acceptés, mais nous recherchons quand même un amateur confirmé par registre d'instrument. Alors, si vous êtes intéressés, pourquoi ne pas contacter notre directrice Sophie Guedin (079 358 1362 ou sophie.guedin@bluewin.ch).

Possibilité de prendre des leçons individuelles avec Sophie Guedin, aussi à la salle de paroisse St-Jacques.

Répétitions le lundi de 11h à 14h (2x par mois) à la salle de paroisse St-Jacques, avenue du Léman 26, Lausanne, Prix annuel : CHF 200.-.

Rendez-vous papote de l'EGP



Dès que les mesures sanitaires le permettent !

Ils s'adressent à tous les grands-parents qui désirent passer un après-midi en compagnie de personnes partageant les mêmes interrogations qu'eux. Les participant-e-s échangent autour d'une tasse de café, dans le respect de la confidentialité, en toute simplicité, leurs expériences, leurs questionnements, autour d'un sujet ou de manière spontanée. Un bon

moment de convivialité pour se retrouver et échanger.

Gratuit et ouvert à toutes et tous avec une inscription préalable auprès de l'animatrice. Les rencontres, animées par Mme Marie-Lise Matthey (021 801 00 59) ont lieu chaque dernier mardi du mois, soit le 27 avril, 25 mai et 29 juin, au Restaurant du Casino de Morges, de 15h à 17h00.

Séance gratuite d'initiation au bridge à Lausanne

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

- **Animation** : *Mauricette Vuillemin*
- **Lieu** : *MdA, Riponne 5, 1005 Lausanne*
- **Date** : *vendredi 21 mai 2021, à 9h30, durée 1h30-2h*
- **Inscription** : *021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch*

Programme des « Cafés Grands-Parents »

Nos « Cafés Grands-Parents » sont toujours ouverts à toutes et tous, sur inscription. Nos Cafés veulent offrir à la « génération grands-parents » des espaces de rencontres et de discussions afin d'échanger et partager des expériences, écouter, poser des questions et trouver des pistes de réflexion.

Les « Cafés » ont lieu dans les locaux de l'EGP. Collation de 17h30 à 18h. Discussion de 18h à 19h30.

• **Renseignements et inscriptions :** Groupe « Etre Grands-Parents... aujourd'hui », Pl. Riponne 5, 1005 Lausanne, le mardi 021 311 13 39 ou répondeur. egplausanne@bluewin.ch

J'ai tout raté, vraiment ?



Tant de gens ont cette impression ! Ils ont des schémas mentaux sur « ce qu'ils auraient dû faire, sur la manière dont ils auraient dû élever leurs enfants, faire face aux défis de la vie, » ils mesurent leur existence à des normes extérieures.

Ce qui est essentiel, pour eux-mêmes, pour leurs enfants et petits-enfants, c'est de savoir reconnaître tous les éléments précieux qu'ils ont su semer autour d'eux, et il y en a toujours !

Il existe des approches qui permettent de découvrir tout ce positif. Nous les découvrirons ensemble !

• **Intervenante :** Mme Rosette Poletti

Après des études d'infirmière à Genève Rosette Poletti obtient une Licence en Sciences de L'Education à L'université de Genève, puis un diplôme de théologie catholique de l'université de Genève, elle s'occupe de patients en fin de vie en milieu hospitalier. Elle obtient un Master en Sciences Infirmières, puis un doctorat en sciences de l'éducation à l'université Columbia de New York et enseigne à l'Université Pace de New York où elle effectue des travaux en recherche clinique infirmière, notamment au sujet du deuil, de l'autonomie individuelle et de l'accompagnement de fin de vie.

Rentrée en Suisse, elle est co-Directrice à L'Ecole Supérieure d'Enseignement Infirmier, à Lausanne et par la suite, elle exerce la psychothérapie, anime une rubrique du journal le Matin, est responsable d'un centre de formation à l'accompagnement des personnes en difficulté et travaille comme experte auprès de l'Organisation mondiale de la santé. Elle participe à des sessions à l'Institut de recherche et de formation à l'accompagnement des personnes en fin de vie et des personnes en deuil à Yverdon.

• **Date :** Mardi 4 mai 2021 de 17h30 à 19h30 (Collation de 17h30 à 18h, à confirmer en fonction des mesures sanitaires puis discussion de 18h à 19h30)

• **Lieu :** Espace Riponne, 1er étage, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

• **Prix :** Chapeau à la sortie

« J'ai l'droit ! », « t'as pas l'droit »

Si la Convention des Nations Unies relatives aux Droits de l'Enfant a fêté son 30ème anniversaire en novembre dernier, le sens et la portée des droits de l'enfant soulèvent encore bien des questions dans leur mise en œuvre au quotidien. A l'école, durant les loisirs ou au sein de la famille, les droits de l'enfant se cognent parfois aux devoirs qu'on leur oppose, ou se transforment en moyen de revendication. « J'ai le droit ! », « t'as pas l'droit ! » nous parlent-ils de droits ou d'éducation ? Où se situe la limite entre les droits intangibles de l'enfant et les nécessités de sa protection et de son éducation ?



- **Intervenant :** *Hervé Boéchat, avocat de formation, spécialisé dans le domaine des droits de l'enfant.*
- **Date :** *Mardi 8 juin de 17h30 à 19h30 (collation de 17h30 à 18h, à confirmer selon les mesures sanitaires) puis discussion de 18h à 19h30)*
- **Lieu :** *MdA, 3ème étage, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne*
- **Prix :** *Entrée libre, chapeau à la sortie*

Conférences de Mme Wehrli

Procuration, mandat pour cause d'incapacité et directives anticipées

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.

- **Date :** *mercredi 21 avril 2021 de 10h à 11h30*

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.

- **Date :** *mercredi 19 mai 2021 de 10h à 11h30.*

Formalités juridiques après décès

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...

- **Date** : mercredi 23 juin 2021 de 10h-11h30
- **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

Conseils juridiques individuels



Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Le MdA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

- **Prochaines dates de consultation au MdA**: mercredi 21 avril, 5 et 19 mai, 9 et 23 juin 2021 de 14h00 à 17h00. Merci de prendre rdv au 021 320 12 61.
- **Prix pour une séance de 30 min.** : CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.

• **Intervenante** : Madame 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.



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

**Offre
spéciale!**

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

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



**11 NUMÉROS PAR AN
+ 2 HORS-SÉRIES**

**VOS AVANTAGES
ABONNÉS :**

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

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo

CODE PROMOTION: mda20vd

généralisations
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

MdA Vaud – BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance:

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 2021 : CHF 60.– par personne ou CHF 90.– pour les couples.
Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l'année civile.

**Bulletin à retourner à: MdA Vaud, Place de la Riponne 5,
1005 Lausanne, secretariat@mda-vaud.ch, www.mda-vaud.ch**



JAB
1000 Lausanne 1

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, bénévolats divers, excursions, italien, anglais, informatique... sont quelques exemples des différentes propositions faites tous les trois mois par le biais de notre bulletin Avanti !
Partez à la découverte, faites-vous plaisir !
Présent dans le canton depuis 1973, le Mouvement des Aînés Vaud est une association à but non-lucratif et reconnue d'utilité publique.

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

