

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Juillet - Août - Septembre

Loisirs

Visites guidées

Formations - Conseils

Bien-être - Sports

N°03

2021

Sommaire

Activités sportives en extérieur	5
Jeux hebdomadaires	6
PROGRAMME DE JUILLET	8
Acteurs de la révolution vaudoise	11-12
Bucolisme du Parc de Valency	10-15
De la vuachère à la Chamberonne	9-11-14
Entre Champ-de-l'Air et Calvaire	12-15
Et enfin les femmes votent	13-14
Fiesta mexicaine	13
Gorges de l'Orbe en montée	10
J'ai vécu à l'ombre d'un prince	12
L'aventure des pierres lausannoises	10-14
La Tour-de-Peilz se dévoile	11
Lausenette, la boulangère de Notre-Dame	9
Montreux insolite, les Planches	13
Quand les murs se décorent	9-14
PROGRAMME D'AOÛT	16
Acteurs de la révolution vaudoise	17
Bucolisme du Parc de Valency	25
Conférence directives anticipées	24
De la vuachère à la Chamberonne	17-26
Entre Champ-de-l'Air et Calvaire	19-23
Escapade en suivant le LEB - étape 6	25
Et enfin les femmes votent	22
Fiesta mexicaine	19
Histoire d'arbres	23-25-26
J'ai vécu à l'ombre d'un prince	18-26
L'aventure des pierres lausannoises	17
La Venoge	17
Lausenette, la boulangère de Notre-Dame	23
Le Mont-des-Cerfs	22
Le sentier des Toblérone	25
Quand les murs se décorent	19-22
Une sortie patrimoine à Thoun	18
PROGRAMME DE SEPTEMBRE	28
Acteurs de la révolution vaudoise	29
Café EGP «Panser pour mieux penser»	35
Conférence testament	36
Cours de bridge	32
Dictée	32
Entre Champ-de-l'Air et Calvaire	29
Escapade en suivant le LEB - étapes 7/8/9	30-34-37
Fiesta mexicaine	33
Gorges de l'Orbe en descente	31
Histoire d'arbres	29-30
J'ai vécu à l'ombre d'un prince	33
Lausenette, la boulangère de Notre-Dame	30
Romainmôtier vu d'en haut	32
De Posieux village à Villars sur Glâne	34
Visite de la ville de Lucerne	34

Editorial



C'est «l'Avanti» no 3 que vous tenez dans les mains! Il a retrouvé un contenu «presque normal».

Des changements ? Oui, au comité:

- Le passage de témoin a été fait lors de la dernière assemblée générale le 18 mai 2021. En effet, Eduard Walter reprend la vice-présidence après avoir assuré avec «brio» la présidence (ad intérim) depuis mai 2020, année inédite ! et c'est la soussignée qui reprend la présidence. Membre du comité depuis plus d'une année, j'ai découvert un «mouvement» très dynamique,

enthousiaste et plein de ressources.

- Jacques-Hervé Boissard, représentant des guides, succède à Janine Magnenat*
 - Heinz Brutsche, juriste, succède à Raymond Grec*
 - Michèle Wehrli-Pasquier, représentante de l'EGP, succède à Norah Lambelet Krafft.*
- Un grand Merci à toutes et tous !*

Les activités ?

D'avril à juin: les activités «Oxygène», un succès inespéré ! Des participants-es heureux-ses de se retrouver, de recréer des liens, de découvrir des lieux parfois tout proches.

De nouvelles activités sont proposées avec l'été qui vient: c'est une mise en valeur de notre patrimoine.

- Reprise d'activités habituelles du MdA.

- Tout l'été: «Un bouquet estival» avec le programme des guides. Visites gratuites à Lausanne.

- Le 11 septembre: la dictée revient, 5ème édition avec deux nouvelles personnes: Laurence Bisang, animatrice des dicodéurs et Pascal Bernheim, animateur et chroniqueur, tous les deux à la 1ère de la RTS.

- Le 28 septembre: retour du «Café des Grands parents» avec la présence de Nahum Frenck, pédiatre.

Participer à ces activités, c'est manifester son intérêt au MdA et se faire plaisir !

Les échos du bureau de la Riponne et de ses coordinatrices:

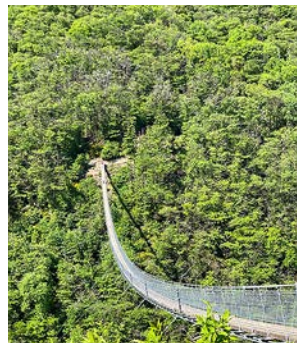
Avec ces perspectives réjouissantes, l'intérêt des membres est à nouveau présent. Ils manifestent leur joie de retrouver une certaine normalité.

Les inscriptions sont en hausse (bon pour les finances !)

Merci à Anne, Doris, Denise, Marie-Jo et Viviane de leur enthousiasme.

Si j'ai choisi ce pont suspendu de Curzutt (Tessin), c'est qu'il illustre bien l'année 2020-2021.

Il y a le départ, l'enclage du Mda avec ses valeurs, sa richesse. La suspension, le vide, les fragilités humaines et institutionnelles, mais les ressources sont là, actives créatrices. L'arrivée: un renouveau et une plus-value de nos valeurs qui nous donne de l'élan.



Je me réjouis de travailler avec vous et vous remercie de votre confiance.

Lorraine Fontannaz
Présidente

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



Activités sportives en extérieur - programme d'été

Afin de profiter de l'été, nous vous avons concocté un programme spécial sport-bien-être avec des cours en extérieur ou en salle suivant le lieu du cours.

Ouvertes à tous / Places limitées / Inscription obligatoire:

Nord vaudois et La Côte – 076 200 51 42 ou viviane.disantolo@mda-vaud.ch

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

• **Prix:** CHF 15.– membre et CHF 20.– non-membre à payer sur place. Merci de prendre le montant exact. Pas de cours d'essai gratuit durant cette période. Merci de votre compréhension.

Activité	Lieu	Intervenant/e	Jour/Heure	Dates
Gym âge d'or Lausanne	Espace Riponne 1er étage	Floriane Michaud (remplaçante)	Lundi 9h et 10h15	5, 12, 19 juill.
Pilates Lausanne	Espace Riponne 1er étage	Floriane Michaud	Mardi 9h et 10h15	6, 13, 20 juill.
Qi Gong Gland	Centre sportif	Isabelle Rod	Jeudi 10h	8, 15, 22 juil.
Qi Gong Lausanne	Espace Riponne 1er étage	Nicole Bartholdi	Lundi 15h30	12, 19, 26 juill. 2, 9, 16, 23, 30 août
Qi gong Yverdon	Parc d'Entremonts (à côté du centre thermal)	Nicole Bartholdi	Mardi 10h	6, 13, 20, 27 juill. 2, 10, 17 août
Self Défense Morges	Parc Indépendance	Soraya Valleret ou Deryn	Lundi 11h	12, 19, 26 juill. 2, 9 août
Tai Chi Chavannes/Renens	Parc vers arrêt TSOL M1 Cerisaie/Rte de la Maladière 20	Ba Dema	Mardi 10h	6, 13, 20, 27 juill.
Tai Chi/Qi Gong Echallens	Collège des 3 Sapins	Rose-Marie Clavel	Mardi 14h	6, 13, 27 juill. 3, 10, 17, 24, 31 août
Tai Chi Morges	Parc Indépendance	Viviane Di Santolo	Mardi 10h30 Vendredi 10h30	6, 13, 20, 27 juill. 9, 16, 23, 30 juill.

Tai Chi Nyon	Place des Marronniers	Martine Lee	Mercredi 10h	14, 21, 28 juill.
Tai Chi Yverdon	Plage d'Yverdon	Viviane Di Santolo	Mercredi 10h	14, 21, 28 juill.
Zumba Yverdon	Plage d'Yverdon	Patricia Michot	Vendredi 9h30	2, 9, 16 juill. 27 août
Latino Danse Morges	Parc de Vertou	Corinne Simasotchi	Jeudi 10h30	Dates sur demande

Jeux hebdomadaires

Les rencontres «jeux» recommencent! Retrouvez vos groupes et inscrivez-vous aux dates qui vous conviennent auprès des différents responsables.

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix
Bridge Lausanne	MdA Vaud Vendredi 13h30	bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 ou CHF 4.50 selon statut
Echecs Lausanne	MdA Vaud Jeudi 14h30 débutant Mardi 14h30 avancé	Henri Le Comte 021 647 61 91	CHF 3.50 ou CHF 4.50 selon statut
Jass Lausanne	MdA Vaud Mercredi 13h30	M. Gilliland 076 214 03 69	CHF 3.50 par séance
Rami Lausanne	MdA Vaud Mercredi 14h	secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 ou CHF 4.50 selon statut
Rami Morges	Espace Couvaloup Rue Couvaloup 12 Lundi 14h sur demande	ria.montan@gmail.com 021 801 29 60	CHF 3.50 par séance
Scrabble Lausanne	MdA Vaud Mardi 14h	secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 ou CHF 4.50 selon statut
Scrabble Morges	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 Mercredi 14h sur demande	ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50 par séance

Informations générales



Heureux de reprendre nos activités, nous le sommes et nous savons bien que vous l'êtes aussi !

Ayant été fermé plusieurs mois, nous avons décidé de rester ouvert durant cette période estivale et de nombreux cours d'été, balades ou autres propositions vous ferons passer un été riche et agréable.

D'autre part, après cette traversée du désert, le manque de contact et le fait que beaucoup de personnes soient vaccinées, nous font parfois oublier ces fameux « gestes barrières ».

Les directives spécifiques à nos différents secteurs d'activité font qu'il est parfois difficile de comprendre pourquoi une même directive est valable, par exemple, pour un cours de sport calme mais pas pour un cours de langue. Nous vous remercions d'avance de votre compréhension et croyez bien que nous faisons notre maximum pour que vos activités puissent reprendre dans les meilleures conditions possibles!

Pour rappel :

- A l'intérieur, le port du masque est obligatoire ainsi que lors des activités, même si tout le groupe est vacciné.
- Dans certains cas, suivant les salles et la nature de l'activité, le masque peut être enlevé. Si c'est le cas, le responsable de l'activité ou le MdA vous en informera.
- Désinfection obligatoire des mains à l'entrée des locaux.
- Si vous désirez boire quelque chose, merci de prendre votre boisson dans la salle.
- S'il y a plusieurs activités à la suite ou au même moment, merci de ne pas arriver trop tôt et de repartir rapidement lorsque vous avez fini car les locaux ne sont souvent pas assez grands pour que vous soyez tous là en même temps.

Nous nous réjouissons de vous retrouver et n'hésitez pas à venir avec des ami(e)s car nos activités sont ouvertes à toutes et tous, sans distinction d'âge !

Anne Schaer Tasic
Secrétaire générale

Juillet

Toutes les visites guidées gratuites sont assurées par nos Guides d'Accueil

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



Vendredi 2 juillet à 18h

De la Vuachère à la Chamberonne / Gratuit

Reflets et contrastes d'une rivière à l'autre: vraies et fausses ruines, héros glorieux ou humilié, fontaines utilitaires ou décoratives, arbres indigènes ou exotiques... Durée 2h. Adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Tour Haldimand (ligne 24, arrêt Tour Haldiman-lac). Deux déplacements sur la ligne 24, se munir d'un titre de transport TL.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.

Dimanche 4 juillet à 10h



Lausenette, la boulangère de Notre-Dame / Gratuit

Lausanne, au XIIIe siècle : entre émeutes et faux monnayeurs, une histoire racontée comme un thriller, celle de la courageuse et intrépide Lausenette. Départ: Place de la Cathédrale, côté est.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.

Mardi 6 juillet à 14h30



Quand les murs se décoorent... / Gratuit

Sur la trace de murs dessinés, colorés, décorés : trompe l'œil, fresques, mosaïques et autres découvertes insolites vous attendent au centre-ville. Départ: Devant le CPHV (Centre Pédagogique Handicapés de la Vue), Avenue de France 30, Bus 4 Arrêt Ecole de Commerce.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 7 juillet à 18h

Bucolisme du Parc de Valency / Gratuit

Tilleuls, manoir, hêtres pourpres et biodiversité dans ce lieu dont l'esplanade et le belvédère ont été dessinés par Alphonse Laverrière, architecte de la tour Bel-Air. Départ: Devant le kiosque de Valency, Avenue d'Echallens 91, Bus no 9, arrêt Montétan.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Samedi 10 juillet à 10h

Acteurs de la révolution vaudoise / Gratuit

De 1723 à 1803 : évocation, repères lausannois et anecdotes du long chemin de l'émancipation de la présence bernoise. Départ: Place du Château St. Maire.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 7 juillet à 10h30

Gorges de l'Orbe en montée

Russille à Vallorbe sur 11,5 km. Marche relativement difficile de 3h30 avec dénivelé 420m/290 m. Pique-nique tiré du sac. Bons souliers de marche et bâtons recommandés en cas de sol humide. Seulement s'il n'a pas plu au moins trois jours avant. Aller: Départ à la gare de Lausanne à 10h30 pour Chavornay, puis Orbe et arrivée à Les Clés-La Russille, croisée à 11h24. Retour: depuis la gare de Vallorbe avec arrivée à Lausanne vers 17h.

- **Prix:** membre CHF 5.-, non-membre CHF 10.-
- **Inscription:** Jean-Paul Festeau, 079 395 52 43 ou jp.festeau@bluewin.ch



Mardi 13 juillet à 10h

La Tour-de-Peilz se dévoile...

Petite ville située au bord du lac Léman, La Tour-de-Peilz s'enorgueillit d'avoir le plus beau port de la région. Au XIIIe siècle, le château devient le lieu de résidence des comtes de Savoie qui ont entrepris d'importantes transformations. Ces travaux coïncident avec les lettres de franchise octroyées à la ville. Pour les amoureux du bord du lac, cette balade

(env. 1h), vous fera découvrir le charme de la vieille ville et son histoire, ainsi que les lieux où Gustave Courbet a passé les dernières années de sa vie. Départ: 10h devant l'hôtel du Lac à Vevey, côté lac. A l'issue de la visite, nous pourrions prendre un petit verre au caveau de chez Marco & François Grognuz de la Cave des Rois.

- **Prix:** membre CHF 5.-, non-membres CHF 10.-. Collation non-comprise.
- **Accompagnante:** Rita Schyrr, habitante de la Tour-de-Peilz
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Vendredi 9 juillet à 10h et 18h

L'aventure des pierres lausannoises / Gratuit

Un peu de minéralogie et de géologie en observant les matériaux de construction et de décoration de la Ville. Départ: Devant la cathédrale.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 13 juillet à 16h

De la Vuachère à la Chamberonne / Gratuit

Reflets et contrastes d'une rivière à l'autre: vraies et fausses ruines, héros glorieux ou humilié, fontaines utilitaires ou décoratives, arbres indigènes ou exotiques... Durée 2h. Adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Tour Haldimand (ligne 24, arrêt Tour Haldimand-lac). Deux déplacements sur la ligne 24, se munir d'un titre de transport TL.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 14 juillet à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux. Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Jeudi 15 juillet à 16h

Entre Champ-de-l'Air et Calvaire / Gratuit

En reconnaissance pour le personnel hospitalier, découverte de l'histoire des hôpitaux lausannois à travers ses bâtiments anciens et nouveaux. Durée 2h. Non adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Départ: Rue du Bugnon 5 – Cour du Gymnase du Bugnon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Vendredi 16 juillet à 18h

Acteurs de la révolution vaudoise / Gratuit

De 1723 à 1803 : évocation, repères lausannois et anecdotes du long chemin de l'émancipation de la présence bernoise. Départ: Place du Château St. Maire.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 20 juillet à 14h

J'ai vécu dans l'ombre d'un prince / Gratuit

La prodigieuse vie du Dr Samuel-Auguste Tissot (1728-1797) célébrité européenne, auteur de nombreuses publications, racontée à sa fille par son ancien homme de confiance... Durée 1h, public assis. Lieu: Cathédrale - Chapelle de la Vierge.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 20 juillet à 10h15

« Montreux insolite – Les Planches »

Nous vous invitons à découvrir l'atelier de l'artiste cinétique, Pascal Bettex, le temple St-Vincent et le musée du Vieux-Montreux. Rdv devant la gare de Montreux, côté sud, à 10h15. Fin de la visite vers 16h00.

- **Prix:** membre CHF 12.–, non-membre CHF 17.–. Le prix comprend la visite de l'atelier et du temple. L'entrée du musée, le repas libre ainsi que le transport sont à votre charge. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.
- **Accompagnante:** Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil de Lausanne et guide du patrimoine
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Mercredi 21 juillet à 12h

Fiesta mexicaine

Pour un dépaysement sans quitter Lausanne, venez partager un repas Tex-Mex Chez Stéphanie, Av. de France 77 (bus 4, arrêt Dranse).

- **Prix:** membre CHF 10.–, non-membre CHF 15.–
- **Accompagnante:** Stéphanie Smith
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Mercredi 21 juillet à 10h

Et enfin les femmes votent! / Gratuit

De 1848 à nos jours, venez suivre avec nous les pérégrinations des femmes pour obtenir le droit de vote... Départ: Devant les escaliers du Tribunal Fédéral.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.





Jeudi 22 juillet à 10h

De la Vuachère à la Chamberonne / Gratuit

Reflets et contrastes d'une rivière à l'autre: vraies et fausses ruines, héros glorieux ou humilié, fontaines utilitaires ou décoratives, arbres indigènes ou exotiques... Durée 2h. Adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Tour Haldimand (ligne 24, arrêt Tour Haldiman-lac). Deux déplacements sur la ligne 24, se munir d'un titre de transport TL.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



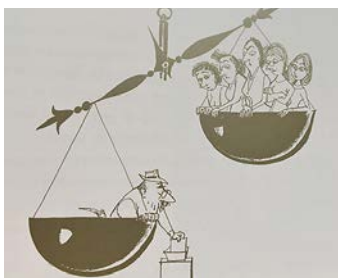
Mercredi 28 juillet à 9h30

P'tit Déj' du Mda

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

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

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du Mda, secretariat@mda-vaud.ch



Vendredi 23 juillet à 18h

Et enfin les femmes votent! / Gratuit

De 1848 à nos jours, venez suivre avec nous les pérégrinations des femmes pour obtenir le droit de vote... Départ: Devant les escaliers du Tribunal Fédéral.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Jeudi 29 juillet à 10h

Bucolisme du Parc de Valency / Gratuit

Tilleuls, manoir, hêtres pourpres et biodiversité dans ce lieu dont l'esplanade et le belvédère ont été dessinés par Alphonse Laverrière, architecte de la tour Bel-Air. Départ: Devant le kiosque de Valency, Avenue d'Echallens 91, Bus no 9, arrêt Montétan.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Samedi 24 juillet à 10h

Quand les murs se décoorent... / Gratuit

Sur la trace de murs dessinés, colorés, décorés : trompe l'œil, fresques, mosaïques et autres découvertes insolites vous attendent au centre-ville. Départ: Devant le CPHV (Centre Pédagogique Handicapés de la Vue), Avenue de France 30, Bus 4 Arrêt Ecole de Commerce.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Vendredi 30 juillet à 14h

Entre Champ-de-l'Air et Calvaire / Gratuit

En reconnaissance pour le personnel hospitalier, découverte de l'histoire des hôpitaux lausannois à travers ses bâtiments anciens et nouveaux. Durée 2h. Non adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Rue du Bugnon 5 – Cour du Gymnase du Bugnon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 27 juillet à 18h30

L'aventure des pierres lausannoises / Gratuit

Un peu de minéralogie et de géologie en observant les matériaux de construction et de décoration de la Ville. Départ: Devant la cathédrale.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Août

Toutes les visites guidées gratuites sont assurées par nos Guides d'Accueil

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 3 août à 18h

Acteurs de la révolution vaudoise / Gratuit

De 1723 à 1803 : évocation, repères lausannois et anecdotes du long chemin de l'émancipation de la présence bernoise. Départ: Place du Château St. Maire.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 4 août à 10h

La Venoge

Vufflens-la-Ville à Saint-Sulpice. Descente de la Venoge sur 13,5km. Marche facile de 4h. Pique-nique tiré du sac. Aller: Rendez-vous à la gare de Vufflens-la-Ville à 10h00. Retour: vers 16h à l'arrêt Centre de Saint-Sulpice des bus TL 31 et 701.

- **Prix:** membre CHF 5.-, non-membre CHF 10.-
- **Inscription:** Jean-Paul Festeau, 079 395 52 43 ou jp.festeau@bluewin.ch



Lundi 9 août à 17h

L'aventure des pierres lausannoises / Gratuit

Un peu de minéralogie et de géologie en observant les matériaux de construction et de décoration de la Ville. Départ: Devant la cathédrale.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 10 août à 14h

De la Vuachère à la Chamberonne / Gratuit

Reflets et contrastes d'une rivière à l'autre: vraies et fausses ruines, héros glorieux ou humilié, fontaines utilitaires ou décoratives, arbres indigènes ou exotiques... Durée 2h. Adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Tour Haldimand (ligne 24, arrêt Tour Haldiman-lac). Deux déplacements sur la ligne 24, se munir d'un titre de transport TL.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 10 août à 8h10

Une sortie patrimoine à Thoune Le parc de Schadau et plus

Le parc de Schadau à Thoune héberge une église ornée des magnifiques peintures murales du 13ème au 16ème siècle, le plus vieux panorama du monde encore existant ainsi que le Château de Schadau où

nous allons prendre notre repas de midi dans une ambiance de la Belle Epoque. Une visite du Château d'Oberhofen conclura notre sortie. Rdv hall principal gare de Lausanne à 8h10, départ du train 8h20. Retour dép. Thoune 18h04 – arrivée Lausanne 19h40. Une carte journalière ou l'abonnement générale CFF est recommandé pour un maximum de flexibilité. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

- **Prix:** membre CHF 30.–, non-membre CHF 35.–. Ne sont pas inclus dans le prix: transport, repas (env. CHF 30.–) + entrée aux musées (env. CHF 15.–).
- **Accompagnante:** Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil de Lausanne et guide du patrimoine
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Mercredi 11 août à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux. Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Mercredi 11 août à 16h

J'ai vécu dans l'ombre d'un prince / Gratuit

La prodigieuse vie du Dr Samuel-Auguste Tissot (1728-1797) célébrité européenne, auteur de nombreuses publications, racontée à sa fille par son ancien homme de confiance... Durée 1h, public assis. Lieu: Cathédrale - Chapelle de la Vierge.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Jeudi 12 août à 18h

Quand les murs se décoorent... / Gratuit

Sur la trace de murs dessinés, colorés, décorés : trompe l'œil, fresques, mosaïques et autres découvertes insolites vous attendent au centre-ville. Départ: Devant le CPHV (Centre Pédagogique Handicapés de la Vue), Avenue de France 30, Bus 4 Arrêt Ecole de Commerce.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Vendredi 13 août à 18h

Entre Champ-de-l'Air et Calvaire / Gratuit

En reconnaissance pour le personnel hospitalier, découverte de l'histoire des hôpitaux lausannois à travers ses bâtiments anciens et nouveaux. Durée 2h. Non adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Départ: Rue du Bugnon 5 – Cour du Gymnase du Bugnon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 17 août à 12h

Fiesta mexicaine

Pour un dépaysement sans quitter Lausanne, venez partager un repas Tex-Mex Chez Stéphanie, Av. de France 77 (bus 4, arrêt Dranse).

- **Prix:** membre CHF 10.–, non-membre CHF 15.–
- **Accompagnante:** Stéphanie Smith
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Mercredi 18 août à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux. Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch

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
Dances 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 Mime Rod Mime Bartholdi – 076 583 55 26
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 15h	1h	Yverdon	17.-/19.-	Mime Clerc – 079 783 70 09
Self-défense	Lu 11h	1h	Morges	17.-/19.-	Mime Valleret/M. Deryn
Sophrologie	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.-/19.-	M. Schneider – 079 246 65 56
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.-	Mime Di Santolo – 076 200 51 42 Mime Di Santolo – 076 200 51 42 Mime Lee – 079 367 33 71 Mime Clavel – 077 422 28 90
Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	3h	Renens	225.-/an	M. Chenaux – 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.-	Mime Tchamkernten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 17h		Lausanne	200.-/an	Mime Guedin – 079 358 13 62
LOISIRS					
Bridge	Ve 13h30	3h	Lausanne	3.50/4.50	Mime 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 Mime Montan
RDV papote de l'EGP	Ma 15h (1 fois par mois)	2h	Morges	gratuit	Mime 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 Mime Juillard – 079 775 30 36



Mercredi 18 août à 10h

Quand les murs se décoorent... / Gratuit

Sur la trace de murs dessinés, colorés, décorés : trompe l'œil, fresques, mosaïques et autres découvertes insolites vous attendent au centre-ville. Départ: Devant le CPHV (Centre Pédagogique Handicapés de la Vue), Avenue de France 30, Bus 4 Arrêt Ecole de Commerce.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.

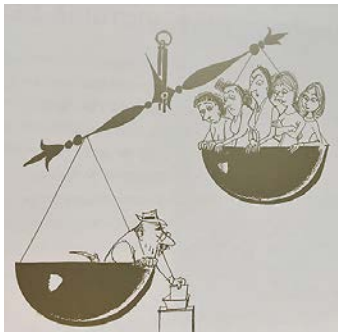


Jeudi 19 août à 10h15

Le Mont-des-Cerfs

Au-dessus de Ste-Croix. Pâturages, bosquets et premières lumières automnales. Randonnée d'env. 3h15. Bâtons pour le confort. Pique-nique vers 12h30. Rdv à Yverdon au départ du train Yverdon-Ste-Croix. Départ: Lausanne Gare CFF 10h15, Yverdon 10h45, Bus Ste-Croix 11h33. Arrivée Col des Etroits 11h38. Retour Ste-Croix gare 16h36.

- **Prix:** membre CHF 5.-, non-membre CHF 10.-
- **Inscription:** Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Vendredi 20 août à 16h Samedi 21 août à 15h

Et enfin les femmes votent! / Gratuit

De 1848 à nos jours, venez suivre avec nous les pérégrinations des femmes pour obtenir le droit de vote... Départ: Devant les escaliers du Tribunal Fédéral.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



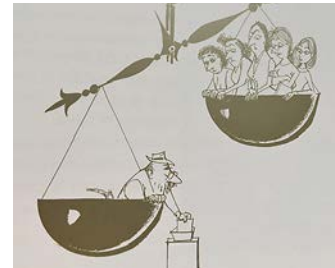
Samedi 21 août à 14h

Entre Champ-de-l'Air et Calvaire / Gratuit

En reconnaissance pour le personnel hospitalier, découverte de l'histoire des hôpitaux lausannois à travers ses bâtiments anciens et nouveaux. Durée 2h. Non adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Départ: Rue du Bugnon 5 – Cour du Gymnase du Bugnon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Lundi 23 août à 18h

Et enfin les femmes votent! / Gratuit

De 1848 à nos jours, venez suivre avec nous les pérégrinations des femmes pour obtenir le droit de vote. Départ: Devant les escaliers du Tribunal Fédéral.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 24 août à 19h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe... ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 25 août à 17h

Lausenette, la boulangère de Notre-Dame / Gratuit

Lausanne, au XIIIe siècle : entre émeutes et faux monnayeurs, une histoire racontée comme un thriller, celle de la courageuse et intrépide Lausenette. Départ: Place de la Cathédrale, côté est.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 25 août dès 14h

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:** Madame Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mercredi 25 août à 10h

Conférences de Mme Wehrli Procuration, mandat pour cause d'incapacité et directives anticipées

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

peut désigner une personne particulière qui interviendra, si besoin est, en cas de perte de la capacité de discernement.

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

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

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

- **Prix:** CHF 15.– membre, CHF 20.– non-membre
- **Intervenante:** Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61
- **Lieu:** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne



Jeudi 26 août à 19h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe...ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Jeudi 26 août à 9h18

Le sentier des Toblérone – de Bassins à Prangins

Sentier magnifique, facile tout au long des ruisseaux La Combe, La Serine et La Promenthouse. Durée 3h15, bâtons recommandés, dénivelé + 87 m /462 m. Aller: Départ Lausanne gare 09h18. Départ Nyon gare 9h52.

Arrivée Bassins gare 10h16. Retour: Départ Prangins Les Abériaux 15h02 bus no 805, Départ Nyon gare 15h13, Arrivée Lausanne gare 15h42.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Accompagnante:** Silvana Perazza
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Vendredi 27 août à 13h37

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 6: Bercher - Clos-Bercher - Boulens - Bercher

Découvrir campagne, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Équipement de

randonneur requis. RDV: Halte LEB Bercher 13h37.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Inscription:** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch



Vendredi 27 août à 10h

Bucolisme du Parc de Valency / Gratuit

Tilleuls, manoir, hêtres pourpres et biodiversité dans ce lieu dont l'esplanade et le belvédère ont été dessinés par Alphonse Laverrière, architecte de la tour Bel-Air. Départ: Devant le kiosque de Valency, Avenue d'Echallens 91, Bus no 9, arrêt Montétan.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Samedi 28 août à 19h
Dimanche 29 août à 16h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe... ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Lundi 30 août à 14h

J'ai vécu dans l'ombre d'un prince / Gratuit

La prodigieuse vie du Dr Samuel-Auguste Tissot (1728-1797) célébrité européenne, auteur de nombreuses publications, racontée à sa fille par son ancien homme de confiance... Durée 1h, public assis. Lieu: Cathédrale - Chapelle de la Vierge.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 31 août à 10h

De la Vuachère à la Chamberonne / Gratuit

Reflets et contrastes d'une rivière à l'autre: vraies et fausses ruines, héros glorieux ou humilié, fontaines utilitaires ou décoratives, arbres indigènes ou exotiques... Durée 2h. Adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Tour Haldimand (ligne 24, arrêt Tour Haldiman-lac). Deux déplacements sur la ligne 24, se munir d'un titre de transport TL.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



neolife
entendre
tout simplement

Plus que des mots, un profond désir de bien servir

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

Quelles sont les particularités de notre service?

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

Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

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

C'est pour cela que nous aimons notre métier!

À PROPOS DE NEOLIFE

Neolife a été fondée en 2015 par Marie-Aurore Smeyers, audioprothésiste diplômée avec plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de l'audition. L'approche traditionnelle en cabinet ne permettant pas de bien comprendre et de bien appréhender tous les problèmes auxquels vous êtes confrontés dans votre quotidien, **Neolife vous offre un service exclusif à domicile.**



www.neolife.ch

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

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

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

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

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

SEPTEMBRE

Toutes les visites guidées gratuites sont assurées par nos Guides d'Accueil

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 1er septembre à 19h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe... ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Jeudi 2 septembre à 14h

Entre Champ-de-l'Air et Calvaire / Gratuit

En reconnaissance pour le personnel hospitalier, découverte de l'histoire des hôpitaux lausannois à travers ses bâtiments anciens et nouveaux. Durée 2h. Non adaptée aux personnes à mobilité réduite. Départ: Rue du Bugnon 5 – Cour du Gymnase du Bugnon.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Jeudi 2 septembre à 18h

Acteurs de la révolution vaudoise / Gratuit

De 1723 à 1803 : évocation, repères lausannois et anecdotes du long chemin de l'émancipation de la présence bernoise. Départ: Place du Château St. Maire.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Vendredi 3 septembre à 19h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe... ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

• **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Vendredi 3 septembre à 13h37

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 7: Bercher - Oppens - Ruyeres - Fey

Découvrir campagne, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Équipement de randonneur requis. RDV: Halte LEB Bercher 13h37.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Inscription:** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch



Samedi 4 septembre à 10h

Lausenette, la boulangère de Notre-Dame / Gratuit

Lausanne, au XIIIe siècle : entre émeutes et faux monnayeurs, une histoire racontée comme un thriller, celle de la courageuse et intrépide Lausenette. Départ: Place de la Cathédrale, côté est.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Dimanche 5 septembre à 16h

Histoires d'arbres / Gratuit

Une promenade dédiée aux arbres où de surprenants personnages, voire les arbres eux-mêmes, vous conteront leur histoire étonnante...qu'elle existe... ou pas. Départ: Statue d'Alexandre Vinet, Avenue de Montbenon.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mercredi 8 septembre dès 14h

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:** Madame Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mercredi 8 septembre à 10h30

Gorges de l'Orbe en descente

Russille à Orbe sur 8km. Marche difficile de 2h30 avec dénivelé 170m/370m. Pique-nique tiré du sac. Bons souliers de marche et bâtons recommandés en cas de sol humide. Seulement s'il n'a pas plu au moins trois jours avant. Aller: Départ à la gare de Lausanne à 10h30 pour Chavornay, puis Orbe et arrivée à Les Clés-La Russille, croisée à 11h24. Retour: depuis la gare d'Orbe avec arrivée à Lausanne vers 17h.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Inscription:** Jean-Paul Festeau, 079 395 52 43 ou jp.festeau@bluewin.ch



Mercredi 8 septembre à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux. Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



Jeudi 9 septembre à 10h01

Romainmôtier vu d'enhaut

Entre Vallon du Nozon et Gorges de l'Orbe. De Croy à Bretonnières par Premier. Beaux panoramas et jolis villages. Randonnée d'env 3h15, partiellement plus exigeante (renseignements lors de l'inscription). Bâtons conseillés. Pique-nique. Départ Lausanne garde CFF 10h01, arrivée Croy 10h33. Retour Bretonnières 15h20.

- **Prix:** membre CHF 5.-, non-membre CHF 10.-
- **Inscription:** Jocelyne Guichard, 079 603 66 36



Samedi 11 septembre à 10h

5ème Dictée du Mda Vaud

Notre traditionnelle dictée sera co-animée par deux personnalités de la RTS soit: Laurence Bisang, animatrice des Dicodeurs 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.

- **Prix:** CHF 10.- adulte, CHF 5.- junior (15-25 ans)
- **Lieu:** Vaudoise Assurances, Place de Milan 1 à Lausanne
- **Inscriptions:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Programme

10h Dictée

11h15 Apéritif

12h30 Repas sur place (sur inscription, CHF 25.-)

14h30 Correction en commun et proclamation des résultats.

En fonction des directives sanitaires le nombre de places sera limité et le port du masque obligatoire.



Dès le mardi 14 septembre à 9h30

Les notions fondamentales du bridge Cours de 10 leçons basé essentiellement sur la pratique du jeu

Le but de ce cours est d'abord de vous faire aimer ce jeu de cartes. Nous explorerons les bases du

bridge en partant des cartes et des différents aspects du jeu lui-même. Les notions théoriques seront introduites progressivement de la manière la plus simple possible.

- **Dates:** les mardis 14, 21 et 28 septembre, 12 octobre, 2, 9, 16 23 et 30 novembre, 7 décembre 2021, de 9h30 à 11h30.
- **Prix:** CHF 163.- membre Mda et AVIVO, CHF 217.- non-membre
- **Lieu:** Mda Vaud, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenante:** Mauricette Vuillemin, passionnée de bridge
- **Inscriptions:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mardi 14 septembre à 17h

J'ai vécu dans l'ombre d'un prince / Gratuit

La prodigieuse vie du Dr Samuel-Auguste Tissot (1728-1797) célébrité européenne, auteur de nombreuses publications, racontée à sa fille par son ancien homme de confiance... Durée 1h, public assis. Lieu: Cathédrale - Chapelle de la Vierge.

- **Inscriptions:** 021 320 12 62 tous les matins de 9h à 12h, sauf samedi et dimanche.



Mardi 15 septembre à 12h

Fiesta mexicaine

Pour un dépaysement sans quitter Lausanne, venez partager un repas Tex-Mex Chez Stéphanie, Av. de France 77 (bus 4, arrêt Dranse).

- **Prix:** membre CHF 10.-, non-membre CHF 15.-
- **Accompagnante:** Stéphanie Smith
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du Mda, secretariat@mda-vaud.ch

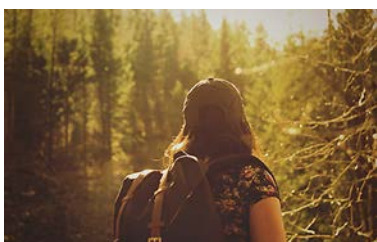


Jeudi 16 septembre à 8h20

Sainte Apolline De Posieux village à Villars sur Glâne

Très belle randonnée facile dans la région fribourgeoise au long de la Sarine. Durée 3h15, bâtons recommandés, dénivelé + 257 m / - 300 m. Aller: Départ Lausanne gare 8h20, Départ Fribourg quai 21 9h08 bus no 336, Arrivée Posieux village 9h22. Retour: Départ Villars sur Glâne gare 15h47, Départ Fribourg gare 15h56, Arrivée Lausanne gare 16h40.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Accompagnante:** Silvana Perazza
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Vendredi 17 septembre à 13h33

Escapade nature en suivant le LEB Étape 8: Fey - Naz - Dommartin - Sugnens

Découvrir campagne, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche.

Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Équipement de randonneur requis. RDV: Halte LEB Fey, 13h33.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Inscription:** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch



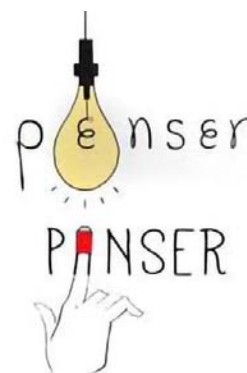
Mardi 21 septembre à 7h35

Visite de la Ville de Lucerne

Rendez-vous Hall de la Gare de Lausanne 7h35. Départ 7h44 voie 1. Tours de la vieille ville de Lucerne, découverte de ses remparts et églises Jésuites et Hofkirche (Collégiale). Le parcours se fait à pied, env. 3 h réparti sur la journée. Visite du Panorama Burbaki, durée env. 1h. Retour: Train direction Lausanne- Genève départ à

chaque heure pleine, voie 8. Cette visite ne convient pas aux personnes à mobilité réduite

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–. Non compris: transports, repas (env. CHF 25.–) et entrée Panorama AVS groupes dès 10 personnes: CHF 10.–/ personne, membres Raiffeisen: gratuit
- **Inscription:** Françoise Amrein, Guide d'Accueil de Lausanne, 078 928 11 66



Mardi 21 septembre à 17h30

Cafés Grands-Parents

«Panser pour mieux penser mais aussi penser pour mieux panser...»

Difficile de trouver comment conjuguer ces deux verbes:

Au présent ? Au passé ? Au futur ?

Même si la crise sanitaire est encore présente, un après se dessine à l'horizon. Plusieurs émotions positives ou négatives sont souvent exposées dans les médias pour décrire cette longue

période: flexibilité, lassitude et perte d'énergie. Nous pouvons aussi, tirer un bilan positif de tous ces mois, comme par exemple des moments inédits en famille (malgré le confinement, l'isolement et l'impossibilité de se rencontrer en vrai) et la solidarité entre voisins. Toutes ces actions apaisantes nous montrent également la nécessité de penser notre vulnérabilité, notre fragilité et notre interdépendance à l'autre et au monde environnant.

Cette prise de conscience de notre besoin vital de l'autre et de la communauté est une incitation à prendre soin de soi mais aussi des autres.

Comment adoucir certaines souffrances dues à cette longue période ?

Allons-nous changer notre façon de penser ?

Ce sont des réflexions qui nous permettront de panser ces derniers mois pour mieux avancer dans notre futur.

- **Intervenant:** Dr Nahum Frenck
- **Heure:** collation de 17h30 à 18h, à confirmer en fonction des mesures sanitaires puis discussion de 18h à 19h30
- **Lieu:** MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
- **Prix:** gratuit, «Chapeau à la sortie»
- **Inscriptions et renseignements:** 021 311 13 39, egplausanne@bluewin.ch

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.





Mercredi 22 septembre dès 14h

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:** Madame Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mercredi 22 septembre à 10h

Conférences de Mme Wehrli 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.

- **Prix:** CHF 15.– membre, CHF 20.– non-membre
- **Intervenante:** Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61
- **Lieu:** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne



Vendredi 24 septembre

Escapade nature en suivant le LEB

Etape 9: Echallens - Biolley-Orjulaz - Assens

Découvrir campagne, forêts, rivières et villages du Gros-de-Vaud. Env. 12 km, 3h de marche. Retour entre 17h et 18h. Sortie par tous les temps. Équipement de randonneur requis. RDV: Halte LEB Echallens, 13h22.

- **Prix:** membre CHF 5.–, non-membre CHF 10.–
- **Inscription:** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch



Mercredi 29 septembre à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin ? Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial lors du stamm MdA dans nos locaux. Ce sera l'occasion de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire connaissance

- **Prix:** CHF 3.50, thé, croissant.
- **Inscription:** obligatoire au secrétariat du MdA, secretariat@mda-vaud.ch



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

génération

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

MdA Vaud – BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance:

Email: @

No téléphone: Natel:

Des compétences à nous proposer?:

Je souhaite:

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

Nom de l'activité:

Horaire: Lieu:

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

Date: Signature:

En étant membres, vous bénéficiez:

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

Prix de la cotisation 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

Post CH AG

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



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

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

