

# Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Octobre - Novembre - Décembre

Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



**N°04**

**2021**

# Sommaire

Bénévolat . . . . .	35
Informations . . . . .	4-5-36
Programme des jeux. . . . .	7
<b>Programme d'octobre . . . . .</b>	<b>8</b>
Atelier mensuel de Fascia training . . . . .	11
Atelier questions/réponses informatique . . . . .	9
Café de Morges. . . . .	10
Café d'Yverdon . . . . .	13
Café Grands-Parents: médiation familiale . . . . .	11
Conseils juridiques individuels . . . . .	10-12
Conférence «Formalités juridiques après décès». . . . .	12
EGP -A la découverte des champignons . . . . .	13
EGP - RDV papotes . . . . .	15
Exposé du matin: Ronde vaudoise . . . . .	9
Gym douce à Morges . . . . .	13
Marche de fin de saison . . . . .	14
Petit déj. du MdA . . . . .	10-14
Visite de la ville d'Aarau. . . . .	14
Yoga des yeux . . . . .	15
<b>Programme de novembre. . . . .</b>	<b>16</b>
Atelier créatif à Pampigny . . . . .	18
Atelier découvrir sa créativité . . . . .	22-24-26
Atelier mensuel de Fascia training . . . . .	24
Atelier questions/réponses informatique . . . . .	17
Café de Gland. . . . .	24
Café d'Echallens . . . . .	26
Café de Morges. . . . .	26
Café de Nyon . . . . .	22
Café Grands-Parents: j'ai tout raté vraiment? . . . . .	19
Conseils juridiques individuels . . . . .	18-25
Conférence «Procuration et directives anticipées». . . . .	25
Ecrits d'Art Brut calligraphiés, peints, gravés ou brodés . . . . .	17
EGP - RDV papotes . . . . .	30
Exposé du matin: A la table des peintres . . . . .	23
Initiation au bridge. . . . .	23
Petit déj. du MdA . . . . .	22-26
Yoga des yeux . . . . .	18
<b>Programme de décembre. . . . .</b>	<b>28</b>
Apéritif de Noel . . . . .	30
Atelier mensuel de Fascia training . . . . .	31
Atelier questions/réponses informatique . . . . .	31
Café d'Yverdon . . . . .	29
Conseils juridiques individuels . . . . .	29-32
Conférence «Faut-il faire un testament?» . . . . .	33
EGP - Atelier pâtisserie. . . . .	30
Petit déj. du MdA . . . . .	29-32
Yoga des yeux . . . . .	31

## Editorial



### *Un regard en arrière sur l'irruption du COVID : étapes d'une randonnée interminable.*

L'irruption de la pandémie Covid dans notre pays, c'est pour moi le souvenir de ce sentiment de totale sidération lorsque d'un jour à l'autre, sur une décision et en quelques paroles, notre société et nos vies ont été mises à l'arrêt. Lorsque d'un jour à l'autre, le tumulte de nos activités a fait place à un incroyable silence dans toutes les villes et sur les tous les chemins, et lorsque ceux qui assuraient d'humbles services à la population faisaient figure de héros kamikazes.

### **Strict confinement**

Entre le jour d'avant et celui d'après, nos repères et nos acquis avaient chaviré, nos libertés avaient fondu et il restait surtout de l'incertitude. Nous étions muets et subjugués. On rentrait les épaules, on baissait la tête soumis à une forme inédite de gouvernance. Et cependant, pour faire face aux deuils, à l'épuisement, au désespoir et aux rancœurs il y a eu dans la population, chez nous comme ailleurs, un bouillonnement, et une effervescence de prises de parole donnant voix pêle-mêle à l'espoir, la dérision, l'invective, ou à la gaudriole roborative. Une créativité féconde sur tous les médias, la découverte des joyeux rassemblements virtuels, d'extraordinaires mouvements solidaires, de musiques et de chants inopinés dans les arrière-cours, parmi mille autres trouvailles.

Pour notre groupe de Guides d'Accueil le choc était rude : tous privés tout-à-coup des activités, des rencontres et des contacts privilégiés partagés depuis 30 ans. On ne se voyait plus, on ne s'entendait plus : le groupe était désœuvré, inexistant... C'est alors qu'il y a eu comme un effet « action-réaction » grâce à Zoom !! Quand on a vu sur nos écrans toutes ces petites lucarnes habitées par les visages souriants de nos collègues, le groupe a repris vie et a pu affirmer sa volonté d'aller de l'avant! Pour preuve la formation de 5 nouveaux guides malgré des conditions difficiles et la réalisation du nouveau programme estival, «Lausanne à l'Heure d'Été».

Depuis, les limites et les contraintes sont entrées dans le quotidien, et la vie sociale a le mérite d'avoir repris même si elle est un peu écornée. Pour autant, va-t-on enfin au-devant de perspectives nouvelles et de regards qui portent loin ? On essaie de s'en convaincre et on aurait tout à y gagner.

*Simone Maye, membre du Comité des Guides d'Accueil*

## Nouveau logo

Comme vous avez pu le constater au fil des années, le « look » de votre bulletin Avanti, ainsi que notre site Internet, sont devenus plus dynamiques et colorés. Après plus de 15 ans avec le même logo,



nous avons donc décidé de lui offrir une nouvelle jeunesse ! Le nouveau logo a été pensé autour du thème du rapprochement, de la solidarité et de la diversité. Son créateur, Guillaume Markwalder, le décrit ainsi:

*«Le logo est modernisé avec une touche plus dynamique et est accompagné d'un symbole représentant un cercle de personnes se tenant la main entre eux. Celui-ci évoque la solidarité, le partage et la communauté. Les 5 couleurs, qui composent chacune des personnes, évoquent les différentes activités du MdA. La couleur dominante du logo, le orange, apporte dynamisme et créativité.»*

Nous espérons que vous lui ferez un bon accueil et que vous ne serez pas étonné de le découvrir plus en détails lors de l'envoi des cotisations en novembre et de tous nos envois de fin d'année.

## Fermeture de fêtes



Nos bureaux seront fermés **du jeudi 23 décembre 2021 au vendredi 7 janvier 2022**. Nous nous réjouissons de vous revoir et vous souhaitons d'agréables fêtes de fin d'année, avec beaucoup de belles rencontres avec vos familles et vos amis.

**JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE !**

## Information importante dès le 1er janvier 2022 :

Le tarif horaire des non-membres de nos cours réguliers sera revu à la hausse (CHF 21.- au lieu de CHF 19.-)

## Coordonnées du MdA Vaud

### Secrétariat central :

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

### Guides d'accueil de Lausanne :

021 320 12 62, [visites@lausanne-a-pied.ch](mailto:visites@lausanne-a-pied.ch)

### Etre Grands-Parents...aujourd'hui:

Marie-Jo Marquis, 021 311 13 39, [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)

### La Côte et Nord vaudois:

Viviane Di Santolo, 076 200 51 42, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch)

## Les autres MdA en Suisse Romande

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

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

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

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

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

# Théâtre Sévelin 36

23 – 27.10 & 11 – 12.12  
Les Printemps en automne

*Malgrés* de Clara Delorme

*Camille* de Sarah Bucher

*Lab Rats* de Marc Oosterhoff

*Episodes* de Mélissa Guex & Charlotte Vuissoz

*perfect pitch* de Baptiste Cazaux

25 – 27.11  
Les Quarts d'Heure

Plateforme pour jeunes chorégraphes



**CONNAISSANCE 3**  
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS



# LA CULTURE À PRIX SOLIDAIRE !

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



**Une carte à 25 francs**

**pour assister gratuitement  
à toutes nos conférences**



**Réduction de 80%**  
**sur les cours et les  
visites culturelles**



**Des activités variées  
et stimulantes pour  
le plaisir d'apprendre**



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

Connaissance 3  
Place de la Riponne 5  
1005 Lausanne

021 311 46 87  
info@connaissance3.ch  
www.connaissance3.ch























# Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
<b>Bridge Lausanne</b>	MdA Vaud Vendredis 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Echecs Lausanne</b>	MdA Vaud Jeudis 14h30: débutants Mardis 14h30: avancés	Henri Le Comte 021 647 61 91	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Jass Lausanne</b>	MdA Vaud Mercredis 13h30	M. Gilliland 076 214 03 69	CHF 3.50
<b>Rami Lausanne</b>	MdA Vaud Mercredis 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Rami Morges</b>	Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12  Lundis 4 octobre, 1er novembre et 6 décembre à 15h	Heidi Künzle 079 566 63 12	CHF 3.50
<b>Scrabble Lausanne</b>	MdA Vaud Mardi 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
<b>Scrabble Morges</b>	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16  Mercredis 24 novembre et 15 décembre à 14h	Mme Juilland ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50



# OCTOBRE

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5  	6  	7	8	9	10
11	12   	13  	14 	15	16 	17
18	19 	20 	21 	22	23	24
25	26 	27 	28	29	30	31

-  Escapades
-  Formations/Consultations
-  Loisirs
-  Bien-être/Sport



## Mardi 5 octobre de 17h30 à 19h

### Atelier questions/réponses informatiques, téléphone mobile



En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges.

L'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone portable vous pose quelques soucis ?

Quelques jeunes de la région de Morges à l'aise avec ces technologies se mettent à votre disposition pour répondre à vos questions. Prenez votre appareil avec vous et ils vous

expliqueront directement sur celui-ci comment faire.

- **Animateur :** Abdallah Messibah
- **Lieu :** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix :** CHF 15.- à régler sur place
- **Inscriptions et renseignements :** Viviane Di Santolo, 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

## Mardi 5 octobre à 10h

### Exposé du matin

#### Etonnante «Ronde Vaudoise» à pied !



Avez-vous déjà marché pendant environ 480 km (en 8 mois) le long de la frontière vaudoise, comme le suggèrent MM.

Jean-Marc Duflon et Jacques Muggli dans leur publication «La Ronde Vaudoise»?

Ce «bon vieux Canton de Vaud» se révèle alors dans toute sa variété et sa beauté du Jura aux Alpes, en passant par des endroits parfois surprenants et au fil de rencontres sympathiques.

Sylvie Annen vous racontera cet itinéraire (passe-temps pendant le confinement!!) agrémenté de nombreuses photos.

- **Intervenante :** Sylvie Annen, Guide d'Accueil à Lausanne
- **Lieu :** Mda, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix :** CHF 12.- membre, CHF 17.- non-membre
- **Inscription :** 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Mercredi 6 octobre 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** : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Mercredi 6 octobre de 14h à 17h

### 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.

- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour une séance de 30 min.** : CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.
- **Intervenante** : Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.

## Mardi 12 octobre de 10h45 à 11h45

### Café Morges

- **Lieu** : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mardi 12 octobre de 17h30 à 19h30

### Cafés Grands-Parents

#### Que peut m'apporter une médiation familiale ?

La médiation familiale s'adresse aux membres d'une famille – grands-parents, parents, enfants, adolescents – concernés par un différend pouvant amener à une fragilisation ou à une rupture des liens. C'est un processus de prévention et de gestion de conflits par lequel la médiation favorise la communication entre les personnes présentes en vue de conclure un accord acceptable pour tous. Vous pourrez mieux comprendre ce que vivent vos petits-enfants, poser vos questions et trouver peut-être une solution à vos difficultés.



- **Intervenante** : Mme Dania Gerber. Expérience de plus de 10 ans comme médiatrice, accréditée FSM/SDM et ASMF, ainsi qu'au tribunal civil. Formation d'éducatrice sociale, qu'elle exerce depuis 20 ans auprès des familles.

- **Renseignements et inscriptions** : le mardi au 021 311 13 39 ou répondur, [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch). 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 »

Nos « Cafés Grands-Parents » sont toujours ouverts à toutes et tous, sur inscription. Ils 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.

## Mardi 12 octobre de 13h30 à 15h

### Atelier mensuel Fascia Training

L'entraînement des fascias est une méthode pour lutter contre les douleurs. Cette technique permet d'améliorer la structure des fascias afin de gagner en mobilité. Certains exercices se font debout, d'autres sur un tapis de sol, parfois avec des accessoires comme un rouleau.

- **Animatrice** : Susanne Gabella, Fascia Trainer diplômée

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

- **Prix** : CHF 25.- membre, CHF 30.- non-membre par séance

- **Inscriptions et renseignements** : Viviane Di Santolo – 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant la date.

## Mercredi 13 octobre de 14h à 17h

### 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.

- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour une séance de 30 min.** : CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.
- **Intervenante** : Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.

## Mercredi 13 octobre de 10h à 11h30

### Conférence de Mme Wehrli 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...

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

## Mercredi 13 octobre de 10h30 à 11h30

### Café Yverdon-les Bains

- **Lieu** : Maison de Paroisse, rue Pestalozzi 6
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Jeudi 14 octobre de 9h15 à 10h15

### Gym douce, séance d'essai gratuit à Morges

Grâce à des mouvements doux et adaptés au niveau de chacun, ce cours vise à améliorer la mobilité articulaire et la souplesse en travaillant sur l'ensemble des muscles.

Si suffisamment de personnes sont intéressées, le cours commencerait après les vacances d'octobre.

- **Intervenante** : Corinne Simasotchi
- **Lieu** : Fa Perché, Rue de Lausanne 47, Morges
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Samedi 16 octobre à 9h

### Tous à vos paniers et hop en forêt pour une activité avec vos petits-enfants.

Le groupe EGP vous propose une sortie intergénérationnelle à la découverte des champignons. Une belle occasion d'apprendre à reconnaître certaines espèces et même d'en manger en fin de sortie, si la cueillette a été fructueuse ! La balade et cueillette seront encadrées par un expert.



- **Rendez-vous** : 9h, devant le vestiaire du centre sportif de Mauverny au Chalet à Gobet.
- **Prix** : CHF 5.- par enfant et CHF 10.- par adulte. Âge : dès 4 ans et jusqu'à 99 ans.
- **Matériel** : bottes, imperméable, panier et petit carnet de notes pour toute la famille
- **Météo** : peu importe, pourvu qu'il ait plu au cours des derniers jours et qu'il ne fasse pas trop froid.
- **Inscriptions** : avant le 10 octobre auprès du secrétariat EGP, 021 311 13 39 (répondeur) ou par courriel [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)

## Mardi 19 octobre à 10h

### Marche et repas de fin de saison

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

- **RDV** : à l'arrêt Bré-Crissier des bus TL 18 et 32 à 10h. Repas au restaurant le Galion à Cheseaux. Retour par le LEB ou par le bus TL 54
- **Prix** : CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre, repas non compris.
- **Accompagnant** : Jean-Paul Festeau
- **Renseignements et inscription obligatoire jusqu'au 15 octobre** : 079 395 52 43 ou [jp.festeau@bluewin.ch](mailto:jp.festeau@bluewin.ch)

## Mercredi 20 octobre 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** : [secretariat du MdA](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), 021 320 12 61

## Jeudi 21 octobre à 8h10

### Visite de la Ville d'Aarau, Perle du Plateau



Nous partons à la découverte de la ville d'Aarau qui est connue, entre autres, pour ses avant-toits richement ornés et son musée des Beaux-Arts avec son extension conçue par les architectes Herzog & de Meuron. Cette ville fut la première capitale de la Suisse moderne – pendant six petits mois seulement. Curieux d'en savoir plus ?

- **RDV** : hall principale gare de Lausanne à 08h10, départ du train 08h20. Retour dép. Aarau 17h30 – arrivée Lausanne 19h27. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.
- **Prix** : CHF 35.- membre, CHF 40.- non-membre. Ne sont pas inclus dans le prix : transport, repas (env. CHF 35.- sans boissons) + entrées.
- **Inscriptions** : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61
- **Délai d'inscription** : 14 octobre 2021.
- **Accompagnante** : Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil du MdA et guide du patrimoine.



## Mardi 26 octobre à 15h

### Rendez-vous papote des grands-parents



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 participants 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 !

• **Intervenante** : Mme Marie-Lise Matthey, animatrice habituelle des rencontres, étant en convalescence, c'est Mme Marie-Jo Marquis, coordinatrice de l'EGP, qui la remplace momentanément.

• **Prix** : gratuit et ouvert à toutes et tous avec inscription préalable auprès de l'animatrice.

• **Lieu** : Restaurant du Casino de Morges

• **Inscription** : 079 394 95 61 ou par courriel [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)

## Mercredi 27 octobre 10h45 à 11h45

### Yoga des yeux – Séances de répétition

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

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























• **Lieu** : MDA, Riponne 5 à Lausanne





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





# NOVEMBRE

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
1	2  	3   	4	5	6	7
8 	9	10    	11	12 	13	14
15 	16 	17   	18	19	20	21
22	23 	24    	25	26	27	28
29	30 					

-  Escapades
-  Formations/Consultations
-  Loisirs
-  Bien-être/Sport



## Mardi 2 novembre de 17h30 à 19h

### Atelier questions/réponses informatiques, téléphone mobile

En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges.

L'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone portable vous pose quelques soucis ?

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

- **Animateur :** Abdallah Messibah
- **Lieu :** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix :** CHF 15.- à régler sur place
- **Inscriptions et renseignements :** Viviane Di Santolo, 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

## Mardi 2 novembre + 3 dates de 10h à 11h30

### Écrits d'Art Brut calligraphiés, peints, gravés ou brodés



L'écriture dans l'Art Brut, mêlée au dessin et à la peinture, sera sous les feux des projecteurs dans ce cours. Lucienne Peiry propose la découverte de lettres d'amour et de rage, de poèmes et de prières, de messages érotiques et de plaidoyers ainsi que de journaux intimes et de récits utopiques. Les créations d'auteurs-es de Suisse, de France, d'Italie, d'Allemagne ainsi que du Brésil et des Etats-Unis seront présentées.

Arthur Bispo do Rosário, Museu Bispo do Rosário, Rio de Janeiro

L'historienne de l'art vous propose de partir à l'aventure du verbe et de l'image et de clore le cours avec une visite commentée

privée de la Collection de l'Art Brut, à Lausanne. Une découverte de son exposition présentée au Musée Tinguely, à Bâle, sera au programme également : « Écrits d'Art Brut. Langages et pensées sauvages ».

- **Intervenante :** Lucienne Peiry, Historienne de l'art, Dr ès Lettres et ancienne directrice de la Collection de l'Art Brut.
- **Dates :** 2 et 9 novembre de 10h à 11h30 au MdA; 16 novembre à 11h visite de l'Art Brut, la 4ème date (Musée Tinguely à Bâle) reste à définir.
- **Prix :** CHF 210.- membre, CHF 270.- non-membre. Les entrées aux musées et le transport ne sont pas compris. Passeport musées suisses et carte Raiffeisen : entrée gratuite
- **Inscription jusqu'au 15 octobre :** [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61

## Mercredi 3 novembre de 14h à 17h

### Atelier créatif à Pampigny

Bienvenue dans l'atelier de Sophie qui vous guidera dans la création d'un petit tableau dans le style de la photo. Activité ouverte et accessible à tous, venez vous amuser et passer un bon moment dans une ambiance détendue en petit groupe (6 participants maximum).

- **Intervenante** : Sophie Stücker, enseignante de dessin et peinture
- **Lieu** : Pampigny – Crêt de la Réunion 4B (étage sans ascenseur)
- **Prix** : CHF 30.- membre /CHF 35.- non-membre
- **Délai d'inscription** : 27 octobre 2021
- **Inscriptions et renseignements** : Viviane Di Santolo – 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch)

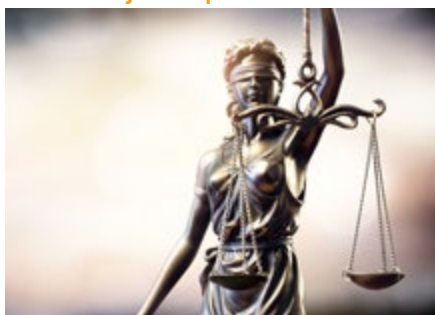
## Mercredi 3 novembre 10h45 à 11h45

### Yoga des yeux – Séances de répétition

- **Prix par séance** : CHF 22.-/membre, CHF 33.-/non-membre. Il faut avoir participé au cours de base.
- **Intervenante** : Marie Nora, diplômée en Yoga des yeux
- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Inscription** : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61

## Mercredi 3 novembre de 14h à 17h

### Conseils juridiques individuels



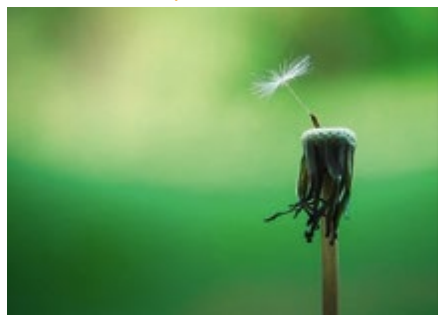
Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Parfois, l'on peut rencontrer des difficultés, par exemple si on veut faire un testament ou un pacte successoral, si on hésite à accepter ou répudier une succession, lorsque l'on reçoit un commandement de payer ou une décision administrative 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.

- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour une séance de 30 min.** : CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.
- **Intervenante** : Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.

# Lundi 8 novembre de 17h30 à 19h30

## Cafés Grands-Parents 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'Éducation à L'Université de Genève, puis un diplôme de théologie catholique de l'Université de Genève ; elle s'occupe ensuite 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.*

• **Renseignements et inscriptions :** le mardi au 021 311 13 39 ou répondeur, [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch). 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 »

Nos « Cafés Grands-Parents » sont toujours ouverts à toutes et tous, sur inscription. Ils 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.

# Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

BIEN-ÊTRE – SPORTS		Jours et heures		Durée	Lieu	Prix avec TVA, membre/non-membre	Intervenants ou responsables
<b>Aquagym</b>	Ma 15h15	Echichens	50min	17.- /19.-		Mme Simasotchi – 078 616 24 83	
<b>Curling</b>	Ma / Je 9h	Lausanne	2h	355.-/an octobre à mars		M. Barben – 079 486 99 88	
<b>Cyclo 3</b>	Ma (Ve)	Suisse romande	1 jour	17.- /77.- avril à septembre		M. Walter – 079 244 41 19	
<b>Dances du Monde</b>	Ma 11h30 à quinzaine	Lausanne	1h15	19.- /24.-		Mme Fiaux-Blanc – 079 671 35 40	
<b>Gym Age d'or</b>	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	Lausanne	1h	17.- /19.-		Mme Divorne – 078 625 76 77	
<b>Gym Yoga</b>	Ve 9h30	Lausanne	1h	12.- /15.-		M. Schori	
<b>Latino danse / Zumba</b>	Je 10h30 Ve 10h30	Morges Yverdon	1h 1h	17.- /19.- 17.- /19.-		Mme Simasotchi – 078 616 24 83 Mme Michot – 079 418 63 38	
<b>Marcheurs</b>	Selon programme		½-1 jour	5.50 – avril à octobre		Mda Vaud	
<b>Pétanque</b>	Ma 14h	La Conversion	2h	25.-/an		M. Reymond – 076 398 99 91	
<b>Pilates</b>	Ma 13h/14h10/15h20 /16h30	Lausanne	1h	17.- /19.-		Mme Michaud	
<b>Qi gong</b>	Lu 15h30/Je 9h/10h15 Me 9h Je 10h Ma 10h	Lausanne Gland Yverdon	1h 1h 1h	17.- /19.- 17.- /19.- 17.- /19.-		Mme Bartholdi – 076 583 55 26 Mme Rod Mme Rod Mme Bartholdi – 076 583 55 26	
<b>Rythmique Jaques-Dalcroze</b>	Lu 14h/15h15	Yverdon	1h	17.- /19.-		Mme Clerc – 079 783 70 09	
<b>Self-défense</b>	Lu 10h	Chavannes- Renens	1h	17.- /19.-		Mme Valleret / M. Deryn / M. Serge / M. Valleret	

<b>Sophrologie</b>	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.- /19.-	M. Schneider – 079 246 65 56
<b>Tai Chi</b>	Ma 9h15/10h30 Ve 10h30	1h	Morges	17.- /19.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42
	Me 9h30	1h	Yverdon	17.- /19.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42
	Me 10h15	1h	Nyon	17.- /19.-	Mme Lee – 079 367 33 71
	Ma 14h	1h	Echallens	17.- /19.-	Mme Clavel – 077 422 28 90
	Lu / Ma / Me / Je / Ve 9h	3h	Renens	225.- /an	M. Chenaux – 079 398 00 70
<b>Volleyball</b>	Je	1h30	Lausanne	5.- mais membres Mda	M. Jaccard – 021 647 97 60

## FORMATIONS

<b>Conversation anglaise</b>	Lu 14h	1h30	Morges	17.- /19.-	M. Bunting
<b>Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone</b>	Lu après-midi, Me, Ve matin	2h	Lausanne	120.- /165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
<b>Italien</b>	Lu – avancé Ve – avancé	1h30	Lausanne	17.- /19.- 17.- /19.-	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
<b>Orchestre Menuetto – répétitions</b>	Lu 17h		Lausanne	200.- /an	Mme Guedin – 079 358 13 62

## LOISIRS

<b>Café/conférence du groupe «Être Grands-Pa- rents... aujourd'hui» (EGP)</b>	Ma 17h30 (1 fois par mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP – 021 311 13 39
<b>Entretien d'aide de l'EGP</b>	Sur RDV	1h	Lausanne	50.- /70.-	EGP – 021 311 13 39
<b>RDV papote de l'EGP</b>	Ma 15h (1 fois par mois)	2h	Morges	gratuit	EGP – 021 311 13 39

## Mercredi 10 novembre de 11h15 à 12h

### Café Nyon

- **Lieu** : Café Rougemont, Rue St-Jean 24
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mercredi 10 novembre 2021 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** : [secretariat du MdA](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), 021 320 12 61

## Mercredi 10 novembre de 15h à 18h

### Ateliers «découvrir sa créativité» – Magie de l'expérience



Mise en bouche par une première prise de contact avec les outils d'expression artistique.

Moments d'exploration créative accompagnés pour découvrir votre créativité sans pression ni exigence et retrouver aisance, plaisir et confiance en vos capacités d'expression, dans une atmosphère bienveillante et conviviale.

- **Intervenante** : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute, 079 800 69 95 [www.a-braslecorps.com](http://www.a-braslecorps.com)
- **Prix pour un atelier** : CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre.  
Matériel compris.
- **Lieu** : Atelier a bras le corps, Av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens
- **Inscription** : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61

## Mercredi 10 novembre de 10h à 11h

### Exposé du Matin – A la table des peintres

#### Une histoire de la table gourmande vue par les peintres



Les recherches sur l'alimentation de nos ancêtres sont basées sur de nombreuses sources telles que chroniques écrites, illustrations, statistiques de production agricole et alimentaire, etc... Mais l'épicurien cherche à connaître ce qui était dégusté, et comment, dans les seules circonstances où les mets étaient mangés pour le plaisir, et non pour des raisons purement alimentaires. Si les chroniques nous décrivent souvent en détail les menus de nos ancêtres, les représentations illustrées nous permettent de savoir quelle était la présentation de la table et des

plats, et quelles étaient les mœurs et coutumes lors des repas.

L'histoire de la peinture nous a laissé plusieurs chefs-d'œuvre majeurs montrant des convives en train de festoyer, œuvres présentant cependant des repas très différents en fonction du statut social du peintre, de sa motivation et de l'époque. Un tour d'horizon de ces chefs d'œuvres nous mettra l'eau à la bouche.

- **Lieu** : Mda, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenant** : Pierre Blanc, Dr ès Sciences
- **Prix** : CHF 12.- membre, CHF 17.- non-membre
- **Inscription** : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Vendredi 12 novembre à 9h30

### Séance gratuite d'initiation au bridge

Vous aimez les jeux de cartes et souhaiteriez apprendre, avec un partenaire, à développer des raisonnements et des stratégies pour vous battre et gagner dans le respect de vos adversaires et dans un climat convivial. Alors participez à une séance d'initiation. Ouvert à tous les intéressés (membres ou non du Mda).

- **Animation** : Mauricette Vuillemin
- **Lieu** : Mda, Riponne 5, 1005 Lausanne
- **Inscription** : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Lundi 15 novembre 2021 de 10h30 à 11h30

### Café Gland

- **Lieu** : Le P'tit Prince de Gland, Mauverney 22
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mardi 16 novembre de 13h30 à 15h

### Atelier mensuel Fascia Training

L'entraînement des fascias est une méthode pour lutter contre les douleurs. Cette technique permet d'améliorer la structure des fascias afin de gagner en mobilité. Certains exercices se font debout, d'autres sur un tapis de sol, parfois avec des accessoires comme un rouleau.

Susanne Gabella a suivi une formation en Allemagne basée sur les 25 ans d'expérience de Roland Liebscher & de la Dr Petra Bracht.

- **Animatrice** : Susanne Gabella, Fascia Trainer diplômée
- **Lieu** : Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix** : CHF 25.- membre, CHF 30.- non-membre
- **Inscriptions et renseignements** : Viviane Di Santolo – 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant la date.

## Mercredi 17 novembre de 15h à 18h

### Ateliers «découvrir sa créativité» – Mon jardin intérieur



Initiation à la peinture à même les doigts

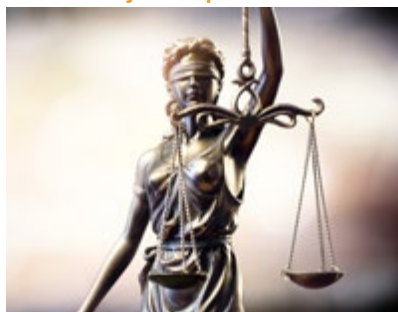
Moments d'exploration créative accompagnés, pour découvrir votre créativité sans pression ni exigence et retrouver aisance, plaisir et confiance en vos capacités d'expression, dans une atmosphère bienveillante et conviviale.

- **Intervenante** : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute., [www.a-braslecorps.com](http://www.a-braslecorps.com), 079 800 69 95
- **Prix pour un atelier** : CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre. Matériel compris.
- **Lieu** : Atelier a bras le corps, Av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens
- **Inscription** : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61



## Mercredi 17 novembre de 14h à 17h

### 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 pro-

pose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

- **Lieu :** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour une séance de 30 min. :** CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre.
- **Intervenante :** Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.

## Mercredi 17 novembre de 10h à 11h30

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

## Mardi 23 novembre de 10h45 à 11h45

### Café Morges

- **Lieu** : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mercredi 24 novembre de 11h à 12h

### Café Echallens

- **Lieu** : La Balance'L, Pl. des Balances 15 A
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mercredi 24 novembre 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** : [secretariat du MdA](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), 021 320 12 61

## Mercredi 24 novembre de 15h à 18h

### Ateliers «découvrir sa créativité» – Pochette surprise



Découverte du collage

Moments d'exploration créative accompagnés, pour découvrir votre créativité sans pression ni exigence et retrouver aisance, plaisir et confiance en vos capacités d'expression, dans une atmosphère bienveillante et conviviale.

- **Intervenante** : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute, 079 800 69 95, [www.a-braslecorps.com](http://www.a-braslecorps.com)
- **Prix pour un atelier** : CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre. Matériel compris.
- **Lieu** : Atelier a bras le corps, Av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens
- **Inscription** : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61

## Mardi 30 novembre à 15h

### Rendez-vous papote des grands-parents



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 participants 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 !

• **Intervenante** : Mme Marie-Lise Matthey, animatrice habituelle des rencontres, étant en convalescence, c'est Mme Marie-Jo Marquis, coordinatrice de l'EGP, qui la remplace momentanément.


• **Prix** : gratuit et ouvert à toutes et tous avec inscription préalable auprès de l'animatrice.

• **Lieu** : Restaurant du Casino de Morges

• **Inscription** : 079 394 95 61 ou par courriel [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)



# DÉCEMBRE

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1   	2	3 	4 	5
6	7 	8 	9	10	11	12
13	14 	15   	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

-  Escapades
-  Formations/Consultations
-  Loisirs
-  Bien-être/Sport

## Mercredi 1er décembre de 10h30 à 11h30

### Café Yverdon-les Bains

- **Lieu** : Maison de Paroisse, rue Pestalozzi 6
- **Inscription** : Viviane Di Santolo, [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Mercredi 1er décembre de 14h à 17h

### 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.

pose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour une séance de 30 min.** : CHF 52.- membre, CHF 70.- non-membre
- **Intervenante** : Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.

## Mercredi 1er décembre 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** : secrétariat du MdA, 021 320 12 61



## Vendredi 3 décembre à 11h

### Apéritif de Noël



Nous avons le plaisir de vous convier à notre traditionnel « Apéritif »

• **Lieu :** *MdA, Riponne 5 à Lausanne*  
En raison de la crise sanitaire que nous vivons, l'apéritif aura lieu sous réserve des dernières décisions du Conseil Fédéral et du Conseil d'Etat et le nombre de personnes sera limité.

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

## Samedi 4 décembre de 14h à 17h

### Atelier Pâtisserie « Grands-Parents et petits-enfants »



Une activité attendue de toutes et tous !

Nous préparerons ensemble les biscuits et traditionnelles douceurs sous la houlette de notre ami Loïc, Grand Chef pâtissier de la Crèche du Clos-de-Bulle qui nous accueille chaque année avec plaisir.

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

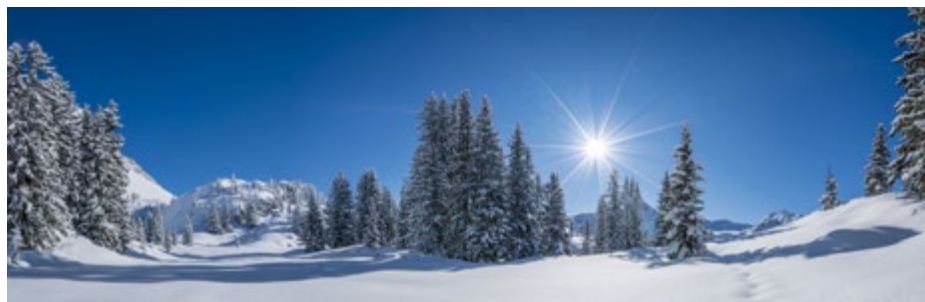
• **Intervenants :** *Loic Barban et les bénévoles du comité EGP*

• **Lieu :** *A la Crèche du Clos-de-Bulle, rue*

*du Clos de Bulle 7 à Lausanne*

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

• **Inscriptions avant le 30 novembre :** *021 311 13 39 (répondeur) ou par courriel [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch)*



## Mardi 7 décembre de 17h30 à 19h

### Atelier questions/réponses informatiques, téléphone mobile



En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges.

L'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone portable vous pose quelques soucis ?

Quelques jeunes de la région de Morges à l'aise avec ces technologies se mettent à votre disposition pour ré-

pondre à vos questions. Prenez votre appareil avec vous et ils vous expliqueront directement sur celui-ci comment faire.

- **Animateur :** Abdallah Messibah
- **Lieu :** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix :** CHF 15.- à régler sur place
- **Inscriptions et renseignements :** Viviane Di Santolo, 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch) – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

## Mercredi 8 décembre 10h45 à 11h45

### Yoga des yeux – Séances de répétition

- **Prix par séance :** CHF 22.-/membre, CHF 33.-/non-membre. Il faut avoir participé au cours de base.
  - **Intervenante :** Marie Nora, diplômée en Yoga des yeux
  - **Lieu :** MDA, Riponne 5 à Lausanne
  - **Inscription :** [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61
- Inscription : [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou 021 320 12 61

## Mardi 14 décembre de 13h30 à 15h

### Atelier mensuel Fascia Training

L'entraînement des fascias est une méthode pour lutter contre les douleurs. Cette technique permet d'améliorer la structure des fascias afin de gagner en mobilité. Certains exercices se font debout, d'autres sur un tapis de sol, parfois avec des accessoires comme un rouleau.

Susanne Gabella a suivi une formation en Allemagne basée sur les 25 ans d'expérience de Roland Liebscher & de la Dr Petra Bracht.

- **Animatrice :** Susanne Gabella, Fascia Trainer diplômée
- **Lieu :** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix :** CHF 25.- membre, CHF 30.- non-membre
- **Inscriptions et renseignements :** Viviane Di Santolo, 076 200 51 42 ou [viviane.disantolo@mda-vaud.ch](mailto:viviane.disantolo@mda-vaud.ch)

## Mercredi 15 décembre 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 :** *secrétariat du MdA, 021 320 12 61*

## Mercredi 15 décembre de 14h à 17h

### 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.

- **Lieu :** *MdA, Riponne 5 à Lausanne*

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

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





## Mercredi 15 décembre de 10h à 11h30

### Conférence 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.

- **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*





2022

*Au nom du MdA, un grand merci à  
toutes les personnes qui nous  
soutiennent !*

NOS MEILLEURS VŒUX  
VOUS ACCOMPAGNENT POUR CETTE  
NOUVELLE ANNÉE



## « Grands-Parents de Cœur »

Nous sommes à la recherche de seniors intéressés à se lancer dans le projet !

Notre objectif : Offrir autant à des enfants qu'à des seniors bénévoles, la possibilité de créer des liens intergénérationnels réguliers, en sécurité, privilégiés, sincères, durables et profitables à toutes et tous.

Notre projet prend forme, actuellement trois trinômes (enfant-parents et senior) ont créé des liens de plus en plus solides ! C'est une aventure extraordinaire où chacun apprend et partage.

Pour devenir « Grands-Parents de Cœur » :

- Etre âgé(e) de 50 ans ou plus
- Disposer d'un peu de temps et de beaucoup d'amour
- Avoir l'envie de découvrir et de créer des liens
- Il n'est pas nécessaire d'être grands-parents

Ce projet vous intéresse ? Vous avez des questions ?

**N'hésitez pas à nous contacter par téléphone (021 311 13 39) ou par courriel [egplausanne@bluewin.ch](mailto:egplausanne@bluewin.ch).**

## Lectures bénévoles



### Région Grand Lausanne

Vous avez envie de continuer à découvrir des livres mais vous ne pouvez plus le faire pour raison de santé ? Nous vous proposons de vous présenter un.e lecteur.trice bénévole. Si cela vous convient, la personne viendra régulièrement chez vous pour des lectures et vous pourrez partager un agréable moment autour des livres.

**Si vous désirez plus de renseignements, contactez notre coordinateur, François Blanc, au 079 453 40 49.**

## Livres à vous

### Région Grand Lausanne

Ce service permet à des personnes ayant des soucis de mobilité ponctuels ou de longue durée, de bénéficier d'un.e bénévole faisant le lien entre la bibliothèque et le domicile du bénéficiaire.

Les bénévoles ont parfois plusieurs bénéficiaires car l'activité a lieu en fonction des délais de prêts, soit environ une fois par mois. Un partenariat est établi avec les Bibliothèques de Lausanne et avec la Bibliothèque cantonale universitaire (BCU).

**Coordinateur bénévole: François Blanc – [franblanc@bluewin.ch](mailto:franblanc@bluewin.ch) ou 079 453 40 09.**

## Conditions générales du Mouvement des Aînés Vaud

- Si vous ne souhaitez plus être membres de notre association, la démission doit nous parvenir, par écrit ou par téléphone, au moins trois mois avant la fin de l'année civile. Dans le cas contraire, votre adhésion est automatiquement renouvelée pour l'année suivante.
- Pour nos activités régulières, les participants s'engagent pour l'ensemble d'une période. Votre inscription se renouvellera automatiquement après chaque session. Pour vous désinscrire, il faut nous contacter par mail ([secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)), ou par téléphone au (021 320 12 61).
- Le paiement se fait à réception de la facture ou au plus tard avant la première séance. Sur demande, possibilité d'arrangement de paiement.
- Excursion-voyage : Attention! le MdA ne fait pas d'assurance d'annulation et rapatriement. Au participant de contracter une assurance. Sans assurance, les frais seront à charge du participant même s'il a un certificat médical. Demander conditions au secrétariat.
- En cas d'absence à une activité ponctuelle, seul un certificat médical permet le remboursement de l'activité. D'autres raisons telles que vacances ou oublis ne seront pas prises en compte.
- Les participants suivant une activité du MdA le font sous leur propre responsabilité. Le MdA Vaud ne peut être tenu pour responsable en cas d'accident.
- En cas d'absence prolongée à une activité régulière, en raison d'une maladie ou d'un accident, notre secrétariat doit en être informé, et un certificat médical doit nous parvenir rapidement. Sur présentation du certificat:
  - Les cours qui auraient déjà été payés seront remboursés
  - Votre place sera réservée durant 2 mois au maximum
  - Au-delà de 2 mois, il faudra informer notre secrétariat si vous souhaitez conserver votre place, et nous procéderons à nouveau à la facturation.
- En cas de désistement aux activités du MdA où vous êtes inscrit(e), vous payez:

Début de l'activité:	Activités:	Excursions:	Voyages:
1-2 jours ouvrables avant	100%	100%	Voir secrétariat
3-14 jours ouvrables avant	75%	75%	Voir secrétariat
+ 15 jours ouvrables avant	CHF 10.-	CHF 10.-	Voir secrétariat

Le MdA Vaud se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participants n'est pas suffisant.



# 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 2022: CHF 60.– par personne ou CHF 90.– pour les couples. Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l’année civile.

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



JAB  
1000 Lausanne 1

Post CH AG

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



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

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

