

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



Janvier - Février - Mars

N°01

2023

Sommaire

Janvier - Février - Mars

Assemblée générale	6-34
Atelier informatique et téléphone mobile	27-33
Aquagym Yverdon	18
Bâton court et long de défense Lausanne	23
Café des Grands-Parents : «Comment agir pour transformer nos inquiétudes en actions constructives ?»	30
Café Morges	16-28-35
Café-Philo Lausanne-Yverdon	16-17-27-36
Caffè Italiano	14
Café Yverdon	19-31-36
Coordonnées MdA Vaud	8
Conférence : Procuracy, mandat	19
Conférence : Faut-il faire un testament ?	30
Conférence : Formalités juridiques après décès	35
Conférence : Qui est la FRC ?	34
Conseils juridiques individuels	14-18-26-30-33-35
Cours de Chiharmonie Lausanne	22
Découvrez le monde numérique	11
Découvrez un livre	9
Editorial	4-5
Faut-il toujours faire Beau pour avoir du plaisir à créer ?	31
Gymnastique sensorielle Lausanne	15-16
Informations	7-8
La monnaie : une bien riche histoire	33
Le curling, c'est pour tous	11
Pilates Yverdon	17
P'tit déj du MdA	14-18-26-28-33-35
Programme des jeux	37
Rendez-vous des Grands-Parents	10
Séance gratuite d'initiation au bridge + cours	26-28
Sortie raquettes	22-28
SprachCafé Deutsch	15
Yoga des yeux Morges-Lausanne-Yverdon	26-27-31-34-36
Zoom sur les Activités permanantes	20-21



IMMO-VIE-AGEE

IMMO-VIE-AGEE

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

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

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

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

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



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

Editorial



« La vie est à nous », nouveau slogan de la plaquette de présentation du Mouvement des Aînés qui en 2023 va fêter ses 50 ans !

Quoi de plus dynamique que de montrer ce qu'est devenu le MdA et les projets d'avenir. Dans le contexte de l'époque, Marc Guignard a été un pionnier : créer une association bénévole avec l'objectif de maintenir les personnes âgées à un haut niveau d'intégration sociale d'une part, par le développement individuel et d'autre part, le service à la société.

Il y a encore de nombreux bénévoles, entre autres le groupe des « Guides d'Accueil de Lausanne ».

Aujourd'hui, ils sont une cinquantaine de Guides qui assurent les nombreuses visites de la ville de Lausanne avec ses particularités, son patrimoine culturel. Il y a même un programme spécial pour l'été avec des visites thématiques. Le public est varié, intergénérationnel, d'ici et d'ailleurs.

Le groupe « Etre Grands-Parents ...aujourd'hui » (EGP) fêtera quant à lui ses 20 ans. Les « Cafés Grands-parents » sont des espaces de rencontres et de discussions afin d'échanger et partager des expériences. Des conférences sont organisées abordant des thèmes spécifiques ainsi que des activités intergénérationnelles. La récompense des Retraites Populaires, avec le prix des Solidarités 2022, permet des perspectives de développement réjouissantes pour le projet « Grands-Parents de cœur », projet mettant en relation des seniors avec des enfants sans contact avec leurs grands-parents.

En 50 ans, le Mouvement des Aînés a gardé cette force créative, d'ouverture, d'engagement grâce à une équipe soudée et volontaire.

Le programme « Avanti » en est le témoin vivant. Il est vrai qu'aujourd'hui notre activité auprès des seniors est soutenue par les pouvoirs publics, les fondations et bien sûr nos membres.

Je suis d'ailleurs heureuse de vous annoncer l'ouverture de notre 3ème antenne : **Lavaux-Riviera**. Des activités vous seront proposées dans la région à partir du 2ème trimestre 2023.

Je voudrais terminer cet éditorial en partageant avec vous une vision optimiste de la vieillesse. Je me réfère à un article paru dans le journal Le Temps du samedi 24 septembre 2022, écrit par la journaliste Marie-Pierre Genecand, intitulé « **Vieillir, ce n'est pas chuter, mais gravir l'escalier de la vie** » Elle se réfère à la psychanalyste Geneviève Delaisi de Perseval, âgée aujourd'hui de 82 ans.

« Ce que les personnes âgées perdent en capacités physiques, elles le gagnent en liberté. Largement. Avec le grand âge, on relit sa vie et on relie les événements entre eux, on transmet, on peut encore apprendre, car contrairement à ce qui se dit, la mémoire augmente, elle ne s'atrophie pas et surtout, on est beaucoup plus créatif que le moi adulte, souvent enfermé dans des contraintes de temps et de rendement ». Elle rappelle aussi que « notre cerveau génère de nouveaux neurones jusqu'au moment où nous expirons et qui elle assure que la mémoire ne s'atrophie pas avec l'âge ». Elle insiste : « **la vie n'est pas une ascension suivie d'un déclin, mais un escalier qu'on n'a jamais fini de monter** ». Tel est le constat enthousiasmant que cette psychanalyste établit dans « L'Art d'accommoder la vieillesse » paru en septembre 2022.

Ce que le Mouvement des Aînés propose depuis 50 ans correspond bien à cette vision optimiste de la vieillesse.

A vous toutes et tous, au nom du comité et de l'équipe, je vous souhaite une belle année 2023 et me réjouis de vous croiser lors de nos activités du 50ème.

Lorraine Fontannaz
Présidente



CONVOCAATION

Assemblée générale ordinaire du MdA Vaud

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

Mardi 14 mars 2023 à 14h00
Salle des fêtes du Casino
de Montbenon à Lausanne



Ordre du jour :

- 1) Salutations et bienvenue
- 2) Adoption du PV de l'AG du 22 mars 2022*
- 3) Rapport de la Présidente
- 4) Rapport de la Secrétaire générale
- 5) Modification des statuts du MdA (selon proposition du comité envoyée par courrier)

Précision importante : une assemblée générale extraordinaire sera convoquée pour traiter ce point si un membre en fait la demande écrite au secrétariat du MdA jusqu'au 10 janvier 2023 au plus tard.

- 6) Élection de l'organe de révision
- 7) Rapport et présentation des comptes 2022
- 8) Rapport de l'organe de révision
- 9) Approbation des comptes et de la gestion
- 10) Présentation et adoption du budget 2024
- 11) Fixation de la cotisation annuelle du MdA
- 12) Réélection de la Présidente
- 13) Élection/réélection des autres membres du Comité
- 14) Propositions individuelles et divers à transmettre par écrit, au plus tard 15 jours avant l'assemblée générale.

* Le PV peut être consulté au secrétariat du MdA ou sur notre site Internet

15h30 Concert de l'Orchestre Menuetto

17h Apéritif

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

Entrée libre

Informations

Nos bureaux seront fermés jusqu'au **vendredi 6 janvier 2023**. Reprise le lundi 9 janvier 2023 à 8h30.

Mardi 14 mars 2023, le MdA sera fermé dès 12h en raison de l'Assemblée générale.



Mouvement des Aînés Vaud

1973 – 2023

Bonne Année 2023 ! 50 ans du MdA

Nous vous souhaitons une très belle année 2023 et vous invitons à déjà réserver les dates des 5 manifestations de notre 50ème anniversaire : le samedi 6 mai à Lausanne avec la 1ère marche relais et la partie officielle à la cantine de Sauvabelin avec stand de nourriture et orchestre. Les 3 autres marches relais suivront le 10 juin sur Lavaux-Riviera, le 26 août dans le Nord vaudois, le 23 septembre sur La Côte et finalement, la dernière manifestation aura lieu à Lausanne le 1er octobre, Journée internationale de la personne âgée, avec de grandes « Portes ouvertes » avec animation, dans les locaux du MdA.

Pour soutenir ces manifestations, nous serons présents les jours de marché dans les différentes villes du canton, avec l'objectif de faire connaître le MdA, donner envie à tout le monde (enfants, parents, grands-parents, amis, voisins) de participer à ces événements !

Merci de déjà réserver la date du 6 mai 2022 et parlez-en autour de vous !

Vous recevrez tous les détails lors de l'édition spéciale « Programme de fête » qui sortira au début du 2ème trimestre.

Départ de Doris Sanchez, arrivée de Nathalie Gutierrez Garcia

Comme vous le savez sans doute, après 10 ans de travail au MdA, notre très appréciée secrétaire, Doris, a pris sa retraite fin novembre 2022. Pour reprendre le flambeau de ses multiples casquettes, nous avons engagé Nathalie pour la partie comptable et administrative du poste. Vous la connaissez déjà puisqu'elle a fait un remplacement l'année dernière.

Nous leur souhaitons à toutes deux une très bonne suite dans leurs diverses activités.

Ouverture de l'antenne Lavaux-Riviera

Grâce au soutien du Canton, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous allons enfin pouvoir ouvrir une antenne sur Lavaux-Riviera. Cela fait 10 ans que nous en rêvions et il aura fallu du temps pour concrétiser le projet mais cette fois, nous y sommes !

Durant le 1er trimestre, la personne en charge de cette nouvelle région prendra contact avec les membres afin de connaître leurs envies et propositions et dès le 2ème trimestre 2023, des activités vous seront proposées. Nous espérons que vous trouverez des activités à votre convenance et surtout, parlez-en autour de vous !

Coordonnées du MdA Vaud

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

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

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

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

Les autres MdA en Suisse Romande

MdA Genève : 022 329 83 84, secretariat@mda-geneve.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, mgoelz@cbavs.ch,
www.cbavs.ch

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

Offres spéciales

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

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

Membres MdA :

Différentes propositions seront également faites durant l'année mais nous pouvons déjà vous annoncer que le repas qui aura lieu le 6 mai 2023 sera OFFERT aux membres.

Découvrez un nouveau livre

Passer de l'enfance à l'adolescence

Bertil a l'âge entre-deux. Il sort tout juste de l'enfance et arrive en adolescence lorsque son père est engagé comme comptable dans le cirque Van Ornum au bord de la faillite, à condition, toutefois, qu'il s'immerge dans la vie de la troupe et suive le chapiteau pendant une saison. Donc, à la veille des grandes vacances, César s'installe avec ses deux enfants dans une des roulottes et se plonge dans les chiffres. Pour Bertil commence la découverte d'un univers décalé, un monde dont il ne connaît pas les codes, une société peu encline à accepter des intrus. Du printemps à l'automne, au contact des artistes, d'André le bon géant, de Garantie la contorsionniste qui le fascine et le terrorise, d'Ondine la ravissante funambule, le garçon évolue dans la folle vie du cirque. Papillon qui déchire sa chrysalide, il se découvre, comprend que le déguisement aide à chasser les inhibitions. Il nous raconte ce chemin avec innocence et sensibilité.

Bastien Roubaty nous livre un roman initiatique dans une langue joueuse où les mots se télescopent, où les phrases font des pirouettes : Boris Vian n'est pas loin !

Marie Nora, La Chauv

Bastien Roubaty *Le garçon-léopard* Editions PLF 2022



« Rendez-vous des Grands-Parents »

Yverdon et Morges

Ce rendez-vous mensuel s'adresse à tous les grands-parents actuels ou en devenir. Profitez de l'occasion conviviale d'aborder vos expériences, questionnements, soucis ou projets avec d'autres personnes partageant les mêmes préoccupations. Autour d'une tasse de café ou de thé et dans le respect de la confidentialité, chacun s'exprime en toute simplicité, des liens se tissent et l'échange entre tous permet d'élargir la réflexion individuelle... pour peut-être et s'il y a difficulté, trouver des nouvelles pistes de résolution.

Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers). **Inscription auprès de l'animatrice**

A Yverdon :

Intervenante bénévole : Danièle Blaser - 079 347 58 00

Dates : Mardi 7 février et 7 mars entre 14h45 et 16h45

Lieu : Centre les Alizés, Ruelle Vautier 5, à Yverdon-les-Bains

A Morges :

Intervenante : Coordinatrice EGP - Marie Jo Marquis - 079 394 95 61

Dates : Mardi 31 janvier, 28 février et 28 mars 2023 entre 15h et 17h

Lieu : Espace Couvaloup, rue Couvaloup 12 à Morges



Echanger

Activités régulières

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

Découvrir le monde numérique

Cours privés, sur Mac ou PC, Tablette Ipad ou Android, smartphones Iphone ou Android.

Les cours sont donnés par les professeurs de **87 DESIGN** et ont lieu dans leurs locaux, Rte Aloys-Fauquez 87 à Lausanne. Arrêt de bus à proximité. Vous voulez : Créer votre album photo – Payer vos factures par internet – Organiser vos sorties et voyages sur le web ou vous avez d'autres questions spécifiques, n'hésitez pas à vous lancer et réservez votre cours! Vous avez également la possibilité de bénéficier d'un conseil gratuit avant d'acheter votre matériel.

Jours de cours : lundi de 14h à 16h, mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h, vendredi de 10h à 12h

Prix pour 2h : CHF 120.- membre, CHF 165.- non-membre

Réservation une semaine avant :

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



Le curling, c'est pour tous

Le curling est un jeu qui oppose deux équipes de quatre joueurs. Chaque joueur lance deux pierres, à tour de rôle avec l'équipe adverse. Il s'agit de placer le plus grand nombre de ses propres pierres le plus près possible du centre de la cible (que l'on appelle maison), tout en empêchant l'équipe adverse d'y parvenir.

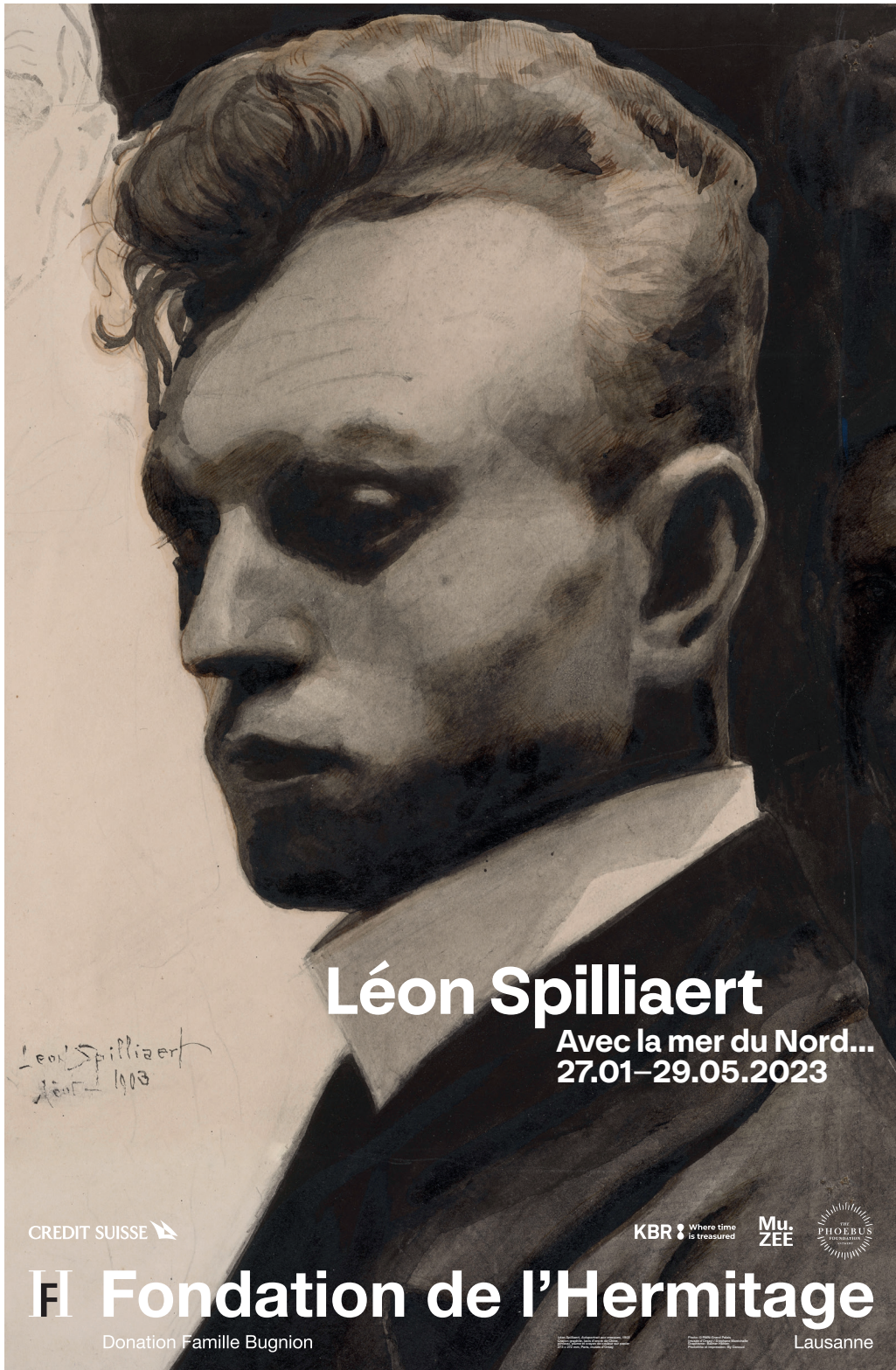
Si le curling vous tente, venez tester personnellement !

Contact : Fritz Barben, 079 486 99 88

Lieu : Halle d'Ouchy, Chemin des Pêcheurs 7, 1007 Lausanne


Prix par saison : CHF 355.- et être membre MdA


Saison sur glace : d'octobre 2022 à mars 2023, mardi et jeudi



Léon Spilliaert

Avec la mer du Nord...
27.01-29.05.2023

CREDIT SUISSE 

KBR  Where time
is treasured

MU.
ZEE

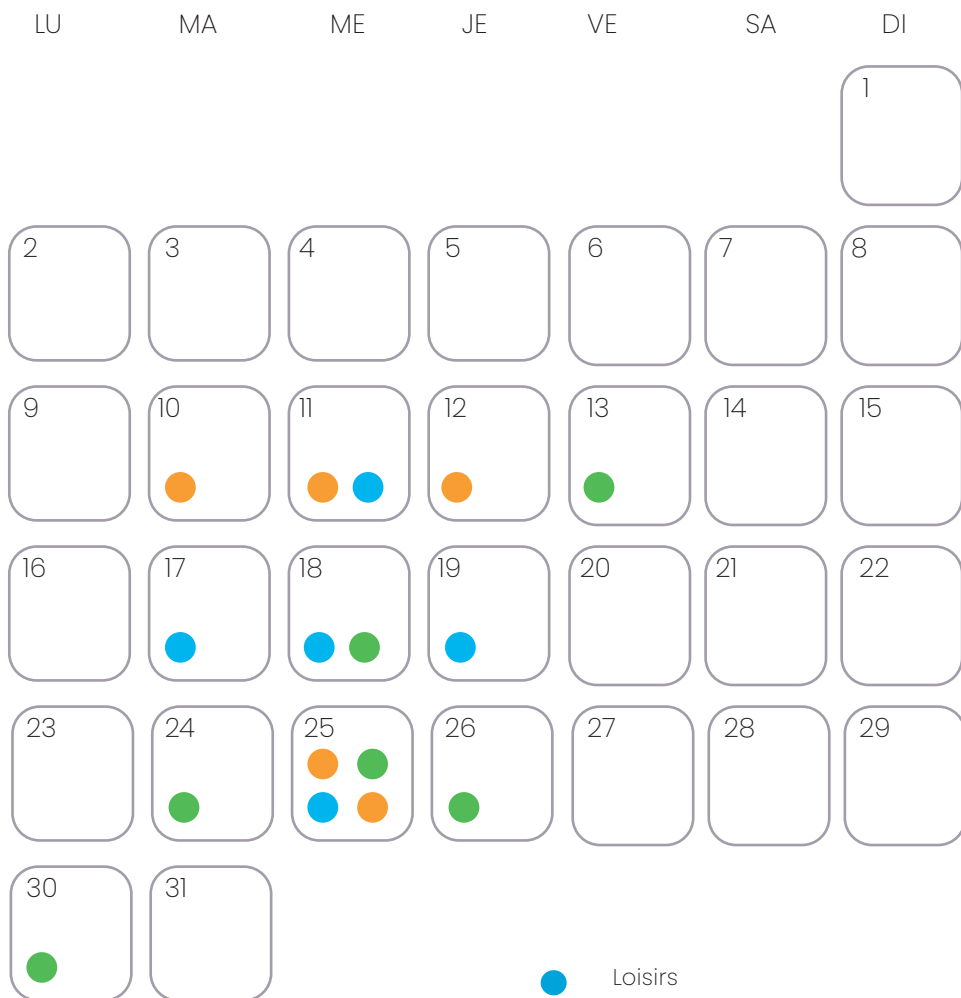


Fondation de l'Hermitage

Donation Famille Bugnion

Lausanne

JANVIER 2023



-  Loisirs
-  Bien être - Sports
-  Formations - Conseils

Mardi 10 janvier 2023 de 10h à 11h30

Caffè Italiano

Les conversations veulent offrir aux participants l'opportunité d'exercer et enrichir leurs connaissances en italien, en dialoguant dans un contexte décontracté et interactif autour de différentes thématiques, en particulier dans les domaines de l'histoire, de la musique et de la littérature. La participation aux conversations présuppose naturellement un niveau minimal de compréhension et d'expression orale en italien.

Animateur : Francesco Cesari, diplômé en économie et en lettres ; collaborateur externe de la Banque nationale suisse ; ancien Chef des services linguistiques d'une organisation internationale ; ancien Chargé d'enseignement à l'École de traduction et interprétation de l'Université de Genève.

Dates : 10 janvier, 7 février et 14 mars 2023 de 10h à 11h30

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Prix pour les 3 séances : CHF 60.- membre, CHF 75.- non-membre, min 4 - max 10 pers.

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



Mercredi 11 janvier 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

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

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Mercredi 11 janvier 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Parfois, l'on peut rencontrer des difficultés, par exemple si on veut faire un testament ou un pacte successoral, si on hésite à accepter ou répudier une succession, lorsque l'on reçoit un commandement de payer ou une décision administrative que l'on conteste, ou encore que des difficultés conjugales se présentent. Le MdA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

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

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

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

Jeudi 12 janvier 2023 à 14h

SprachCafé Deutsch

Bienvenue au SprachCafé Deutsch qui vous propose une opportunité idéale pour pratiquer votre allemand dans une ambiance détendue. Nous parlerons de sujets très variés : thèmes tirés de notre vie quotidienne, actualités politiques, cinéma, voyages, gastronomie, livres etc. La lecture d'articles de journaux et d'autres textes simples, l'enrichissement du vocabulaire et, au besoin, des explications de grammaire complètent le programme.

Notre enseignant, Bernard, est de langue maternelle allemande et a vécu toute sa vie à Berne et à Zurich. Il a une formation universitaire en sociologie et donne des cours d'allemand depuis sa retraite.

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



Dates : 12-26 janvier, 9-23 février, 9-23 mars 2023. Séance d'essai gratuite.

Intervenant : Bernard Meili - 076 475 31 34

Prix pour 6 séances : CHF 120.- membre, CHF 150.- non-membre

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

Vendredi 13 janvier 2023 de 9h30 à 10h30

Gymnastique sensorielle

Une pratique corporelle douce, profonde, unifiante et revitalisante, qui vous remet en lien avec votre corps et vos sensations. Invitation à écouter et à prendre en compte les informations qui émanent de notre corps, mais aussi à reconnaître l'impact de la pensée sur ce dernier.

En pratique ? Des mouvements physiologiques simples, souvent inhabituels, effectués dans la lenteur et la globalité, permettent aux articulations de déployer tout leur potentiel. De la détente relâchée au

stretching profond, la tonicité musculaire est explorée dans toute son amplitude et les muscles posturaux sont sollicités. Enfin la gymnastique sensorielle développe une fine présence à soi et une stabilité corporelle qui trouve son écho dans sa vie psychique.

Séance d'essai gratuit : vendredi 13 janvier 2023

Dates du cours : 20-27 janvier, 3-10-24 février, 3-10-17-24 mars 2023

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Intervenante : Floriane Michaud, diplômée en fasciathérapie Méthode Danis Bois

Prix pour 9 séances : CHF 153.- membre, CHF 189.- non-membre

Inscription à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 8 pers.

Mardi 17 janvier 2023 de 10h30 à 11h30

Café Morges

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

Lieu : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

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



Mercredi 18 janvier 2022 de 9h30 à 11h

Café-philosophe – Lausanne

Le café-philosophe est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

Prix : CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre. Compris café ou thé.

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

Mercredi 18 janvier 2023 de 10h à 11h

Pilates – Yverdon-les-Bains

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. Le cours se pratique aussi bien au sol sur un tapis et debout

Intervenante : Béatrice Lapray

Séances d'essai gratuit : 18 janvier 2023

Dates du cours : 25 janvier, 1-8-22 février, 1-8-15-22-29 mars, 5 avril 2023



Lieu : Pilates Santé, Rue des Prés-du-Lac 30A, 1400 Yverdon-les-Bains

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

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

Jeudi 19 janvier 2023 de 10h à 11h

Café-philos – Yverdon

Le café-philos est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

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

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

Prix : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.

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



Mardi 24 janvier 2023 de 18h30 à 19h20

Aquagym Yverdon-les-Bains

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive, adaptée aux seniors (hommes et femmes) qui permet de maintenir son corps en forme par des mouvements en piscine. Parmi les nombreux bienfaits de cette pratique, on peut citer: prévention de la dégradation des cartilages, limitation des douleurs, remodelage de la silhouette, augmentation du tonus musculaire et respiratoire et amélioration de la circulation sanguine.

Intervenante : Elodie François, Diplômée Les Mills (Aquadynamic & Aquawork), Premier secours (PSE2).

Dates : 24-31 janvier, 7-21-28 février, 7-14-21-28 mars, 4 avril 2023

Lieu : Centre Thermal d'Yverdon-les-Bains

Prix pour 10 séances CHF 250.- membre, CHF 350.- non-membre. Le prix comprend l'accès au centre thermal et à ses installations, au cours d'aquagym, pour une durée de 3h.

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



Mercredi 25 janvier 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 11 janvier

Mercredi 25 janvier 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 11 janvier



Mercredi 25 janvier 2023 de 10h à 11h30

Procuration, mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées – Conférence de Mme Wehrli

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'inaptitude 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'inaptitude 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'inaptitude et des directives anticipées.

Intervenante : Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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

Mercredi 25 janvier 2023 de 10h30 à 11h30

Café Yverdon

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

Lieu : Gerber Wyss Boulangerie, rue du Four 15, 1400 Yverdon -les-Bains

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



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
Aquagym	Ma 15h30	50min	Cossonay	17.- /21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42	
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 11h15 à quinzaine	1h15	Lausanne	21.- /26.-	Mme Roy – 076 616 10 02	
Gym Age d'or	Lu 9h/10h15 /11h30 Je 9h/10h15	1h	Lausanne	17.- /21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Hurni – 079 503 65 83	
Latino danse / Zumba	Je 10h30 Ve 10h15	1h 1h	Morges Yverdon	17.- /21.- 17.- /21.-	Mme Simasotchi – 076 200 51 42 Mme Michot – 079 418 63 38	
Marcheurs	Selon programme	½-1 jour	Tout le canton	5.- d'avril à octobre	MdA Vaud	
Pétanque	Ma 14h	2h	La Conversion	25.-/an	MdA Vaud	
Pilates	Ma 13h/14h10 /15h20 /16h30	1h	Lausanne	17.- /21.-	Mme Michaud – 079 519 29 66	
Qi gong	Lu 15h30/Je 10h15 Lu 9h30 Ma 10h	1h 1h 1h	Lausanne Gland Yverdon	17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 M. Rochat – 078 905 72 67 Mme Bartholdi – 076 583 55 26	
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 14h30	1h	Yverdon	17.- /21.-	Mme Clerc – 079 783 70 09	
Self-défense	Lu 10h	1h	Chavannes- Renens	17.- /21.-	Mme Valleret / M. Deryn / M. Serge / M. Valleret	
Sophrologie	Lu 10h45	1h	Lausanne	17.- /21.-	Mme Nyffeler - Kohler - 079 484 42 49	

Tai Chi	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h00 Me 9h/10h15 Ma 14h Ma 9h30	Morges Yverdon Nyon Echallens St-Cergue	1h 1h 1h 1h 1h	17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.-	Mme Garreau – 078 841 32 81 Mme Pitonzo – 079 784 51 29 Mme Lee – 079 367 33 71 Mme Clavel – 077 422 28 90 M.Rochat – 021 647 97 60
Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	Renens	3h	225.-/an	M.Chenaux – 079 398 00 70
Yoga	Ve 9h30	Lausanne	1h	15.-/21.-	Mme Merk – 078 679 27 18
FORMATIONS					
SprachCafé Deutsch	Je 14h à la quinzaine	Lausanne	1h30	20.-/25.-	M. Meili – 076 475 31 34
Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone	Lu après-midi, Me, Ve matin	Lausanne	2h	120.- /165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu – avancé Ve – avancé	Lausanne	1h30	20.- /25.- 20.- /25.-	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 11h (2x/mois)	Lausanne	3h	200.- /an	Mme Guedin – 079 358 13 62
LOISIRS					
Café/conférence du groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1x / mois)	Lausanne	2h	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Entretien d'aide de l'EGP	Sur RDV	Lausanne	1h	50.-/70.-	EGP – 021 311 13 39
RDV des Grands-Parents	Ma 15h (1x / mois) Ma 14h45 (1x / mois)	Morges Yverdon	2h	gratuit	EGP – 021 311 13 39

Mercredi 25 janvier 2023 de 12h30 à 13h30

Cours de Chiharmonie

La Médecine Traditionnelle Chinoise et ses principes sont la base théorique de la méthode chiharmonie. Au fil des cinq saisons, la pratique se modifie, évolue et s'adapte à l'énergie que dégage la nature. Le printemps réveille le chi somnolant, l'été stimule notre être entier, l'été indien nous recentre, l'automne nous aide à lâcher prise et, finalement, l'hiver nous amène la douceur et le calme...

De manière concrète, les pratiques qui composent un cours de chiharmonie sont inspirées, d'une part des arts martiaux et de pratiques de gymnastiques traditionnelles chinoises, et d'autre part de différents styles de yoga et de pilates. La relaxation active, le stretching, le do-in (auto-massage) et les exercices de respiration sont également largement présents. La pratique est soutenue par de la musique et du petit matériel, entre autres des ballons de couleur, ceci afin d'amplifier les sensations corporelles.

Intervenante : Sabrina Gonseth (Diplômée)

Dates : 25 janvier : séance d'essai gratuit, inscription obligatoire.

Cours : 1-8-22 février, 1-8-15-22 mars, 5-26 avril, 3 mai 2023

Lieu : Espace Riponne, Riponne 5 à Lausanne

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

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

Jeudi 26 janvier 2023

« Un peu de sport hivernal pour garder la forme ? »

Une randonnée en raquettes à neige dans la région du Mollendruz, dans les pâturages enneigés et au milieu des sapins. Quoi de mieux pour rester en forme !

Environ 3h30 de balade sur une boucle de 7,5 km et un dénivelé de 250m + une pause casse-croûte en pleine nature. Prévoir pique-nique et boissons dans un sac à dos.

Possibilité de louer du matériel au Mollendruz (informer le MDA



une semaine avant, indiquer la pointure si besoin de chaussures)

- Raquettes à neige, selon modèle : de CHF 8.- à CHF 15.-
- Chaussure pour raquettes : CHF 10.-

Dans le cas où il n'y aurait pas de neige, possibilité de faire la balade à pied.

Intervenant : Frédéric Ulm de Liberty Access 66, escapades en minibus

Départ : Gare de Cossonay à 9h15

Prix : CHF 55.- membre, CHF 75.- non-membre. Boissons et repas non-compris. Min 8, max 10 pers.

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

Lundi 30 janvier 2023 de 14h à 15h

Bâton court et long de défense – Séance d'essai gratuit

Une méthode de défense efficace et rapide basée sur l'anticipation et la compréhension accessible pour tous afin de pouvoir se libérer de situations conflictuelles même sans avoir un bon physique.

Des choses simples, simples à apprendre, simples à reproduire : Observer l'environnement – Analyser la situation – Avoir la solution – Gérer le post-conflit.

La méthode D.E.M.R est une pratique d'études martiales avec une observation des mœurs et de leurs évolutions.

Dates : 30 janvier séance d'essai gratuit.

Cours : 6-20-27 février, 6-13-20-27 mars, 3-24 avril 2023 à 14h

Prix pour 9 séances : CHF 153.- membre, CHF 189.- non-membre.









Intervenant : Alain Parizet, formateur et créateur de la méthode D.E.M.R (Defense europeenne martial response).

Lieu : Espace Riponne, Riponne 5, Lausanne


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



FEVRIER 2023

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					

-  Loisirs
-  Bien être - Sports
-  Formations - Conseils



BANDITA FILMS, LES FILMS DE PIERRE & LES FILMS DU FLEUVE PRÉSENTENT

STÉPHANIE BLANCHOUD | VALERIA BRUNI TEDESCHI

la ligne

UN FILM DE URSULA MEIER



Trailer et infos



DÈS LE 11 JANVIER AU CINÉMA

Après avoir agressé violemment sa mère, Margaret, 35 ans, doit se soumettre à une mesure stricte d'éloignement en attendant son jugement : elle n'a plus le droit, pour une durée de trois mois, de rentrer en contact avec sa mère, ni de s'approcher à moins de 100 mètres de la maison familiale. Mais cette distance qui la sépare de son foyer ne fait qu'exacerber son désir de se rapprocher des siens. Chaque jour la voit revenir sur cette frontière aussi invisible qu'infranchissable.

Après HOME et L'ENFANT D'EN HAUT notamment, la réalisatrice à succès Ursula Meier fait toujours preuve d'un regard aiguisé sur l'âme humaine, ses facettes, ses abîmes et ses déchirements intérieurs. Ses personnages sont créés avec précaution alors que les véritables dimensions de ce qui bouillonne depuis longtemps en eux ne se révèlent que peu à peu au public.

Bande-annonce et informations : www.filmcoopi.ch

TIRAGE AU SORT

A gagner: 20 billets (max. 2 par personne) par tirage au sort le 9 janvier 2023. Les billets sont valables tous les jours (sauf week-end et jours fériés) dans tous les cinémas proposant le film à l'affiche. Inscriptions à secretariat@mda-vaud.ch jusqu'au 6 janvier 2023. Seul les gagnants recevront un mail de confirmation et devront venir chercher les billets sur place au plus tard le vendredi 13 janvier ! Nous vous invitons à vous inscrire uniquement si vous êtes sûrs de pouvoir venir chercher les billets!

Offre réservée à nos membres.

Mercredi 1er février 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

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

Prix : CHF 3.50, thé, croissant.

Inscription obligatoire au secrétariat du MdA, 021 320 12 61

Mercredi 1er février 2023 de 9h30 à 11h

Yoga des yeux – cours de base – Lausanne

Voir moins bien n'est pas une fatalité !

L'inconfort visuel, les troubles de l'accommodation (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie), la fatigue oculaire, les maux de tête qui en découlent peuvent être grandement soulagés par la pratique du Yoga des yeux. Une méthode naturelle qui propose des exercices simples; ils ont fait leurs preuves et vous aideront à casser la spirale des lunettes toujours plus fortes. N'hésitez plus à vous inscrire !

Intervenante : Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.

Dates : 1er-8-22 février, 1-8 mars de 9h30 à 11h

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne.

Prix pour les 5 séances :

CHF 120.-membre, CHF 150.-non-membre

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



Mardi 7 février 2023 à 9h30

Séance gratuite d'initiation au bridge

Vous aimez les jeux de cartes et souhaiteriez apprendre, avec un partenaire, à développer des raisonnements et des stratégies pour vous battre et gagner dans le respect de vos adversaires et dans un climat convivial ? Alors participez à une séance d'initiation. Durée 1h30-2h. Ouvert à tous les intéressés (membres ou non du MdA).

Animation : Mauricette Vuillemin

Lieu : MdA, Riponne 5, 1005 Lausanne

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

Mardi 7 février 2023 de 17h30 à 19h

Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile – Morges

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

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

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

Animateur : Abdallah Messibah

Lieu : Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12

Prix : CHF 15.- à régler sur place

Inscriptions et renseignements : MdA Vaud – 021 320 12 61 ou 076 200 51 42 ou secretariat@mda-vaud.ch – Délai d'inscription : une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.

Mardi 7 février 2023 de 10h00 à 11h30

Yoga des yeux – cours de base – Yverdon

Voir moins bien n'est pas une fatalité !

L'inconfort visuel, les troubles de l'accommodation (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie), la fatigue oculaire, les maux de tête qui en découlent peuvent être grandement soulagés par la pratique du Yoga des yeux. Une méthode naturelle qui propose des exercices simples; ils ont fait leurs preuves et vous aideront à casser la spirale des lunettes toujours plus fortes. N'hésitez plus à vous inscrire !

Intervenante : Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.

Dates : 7-14-21-28 février, 7 mars 2023

Lieu : Maison de paroisse, Rue Pestalozzi 6, 1400 Yverdon-les-Bains (1er étage)

Prix pour les 5 séances : CHF 120.-membre, CHF 150.- non-membre

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

Mercredi 8 février 2022 de 9h30 à 11h

Café-philos – Lausanne

Détails : voir 18 janvier

Mercredi 8 février 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 11 janvier

Jeudi 9 février 2023 de 10h à 11h

Café-philos – Yverdon

Détails : voir 19 janvier

Jeudi 9 février 2023

« Sortie raquettes »

Détails : voir 26 janvier

Mercredi 15 février 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 1er février

Mardi 21 février 2023 de 9h30 à 11h30

Les notions fondamentales du bridge

Cours de 10 leçons basé essentiellement sur la pratique du jeu

Le but de ce cours est d'abord de vous faire aimer ce jeu de cartes.

Nous explorerons les bases du bridge en partant des cartes et des

différents aspects du jeu lui-même. Les notions théoriques seront intro-

duites progressivement de la manière la plus simple possible.

Minimum quatre participants et maximum dix avec priorité aux per-

sonnes ayant suivi la séance gratuite d'initiation.

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

Dates : 21, 28 février, 7, 14, 21, 28 mars, 25 avril, 2, 9, 16 mai 2023

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

Lieu : MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

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

Mardi 21 février 2023 de 10h30 à 11h30

Café Morges

Venez partager un moment sym-

pathique et convivial avec Corinne,

notre coordinatrice. Elle est là pour

écouter vos demandes et sugges-

tions.

Lieu : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

Inscription : Corinne Simasotchi
corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

ou 076 200 51 42





CONNAISSANCE 3
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS



LA CULTURE À PRIX SOLIDAIRE !

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



Une carte à 25 francs

**pour assister gratuitement
à toutes nos conférences**



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

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

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

Connaissance 3
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne

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



Mardi 21 février 2023

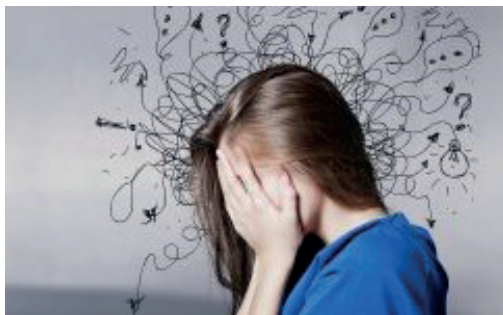
Café des Grands-Parents : « Comment agir pour transformer nos anxiétés en lien avec notre monde actuel en actions constructives ? »

Ensemble PARTAGEONS nos idées et nos ressources pour gérer ce stress ambiant qui influe sur nos familles. Donnons un sens à nos actions !

Intervenant : Le groupe EGP
Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial.
Puis discussion de 18h à 19h30

Lieu : MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne

Prix : Chapeau à la sortie
Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire: 021 311 13 39 ou egp@mda-vaud.ch
www.etregrandsparents.ch



Mercredi 22 février 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 11 janvier

Mercredi 22 février 2023 de 10h à 11h30

Faut-il faire un testament ? Conférence de Mme Wehrli

Par testament ou pacte successoral, on peut, notamment :
Attribuer ses biens à d'autres héritiers que ceux désignés par la loi -
Modifier les parts d'héritage des héritiers réservataires (conjoint survivant, enfants et père et mère) -
Avantager le conjoint survivant -
Prévoir des legs en faveur des filleul(e)s, des petits-enfants ou d'autres personnes
-Désigner un exécuteur testamentaire chargé de régler la succession.
A la fin de la conférence, entrecoupée de questions-réponses, chacun saura s'il est préférable qu'il fasse un testament et si oui, comment le faire.

Intervenante : Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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

Mercredi 22 février 2023 de 10h30 à 11h30

Café Yverdon

Détails : voir 25 janvier

Mercredi 22 février de 11h15 à 12h15

Yoga des yeux – séance de répétition Lausanne

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

Détails : voir 1er février

Samedi 25 février 2023

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

Beau ou pas beau, telle est la question...

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

Cet atelier créatif ouvre une réflexion sur vos propres normes esthétiques afin de vous amener à saisir et rencontrer la complexité de la notion du Beau en création.

Durant cette journée de réflexion et d'exploration créative, Florence Gaist vous propose de réfléchir au Beau dans l'art, et vous invite à faire de nouvelles expériences créatives, surprenantes, ludiques et inhabituelles. L'intention est d'explorer sa créativité en testant différents cadres esthétiques, faire l'expérience d'une plus grande liberté d'expression et se libérer peut-être de l'importance du résultat. Osez-vous inscrire à cet atelier étonnant ! Aucune connaissance artistique n'est nécessaire pour y participer.

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

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
















Horaires : 10h-12h30, 13h30-16h30. Possibilité de manger sur place en apportant son pique-nique.

Lieu : atelier a bras le corps, av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens. Atelier proche de la gare de Renens.

Inscription : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61. Nombre de participants : 4 min., 6 max.



MARS 2023

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		

 Formations - Conseils

 Loisirs

 Information

 Bien être - Sports

Mardi 7 mars 2023 de 17h30 à 19h

Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile – Morges

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

Détails : voir 7 février

Mardi 7 mars 14h à 15h30

Conférence – La monnaie : une bien « riche » histoire !

La monnaie est quelque chose que tout le monde connaît, mais qui en même temps offre beaucoup d'aspects à découvrir.

La conférence se propose d'illustrer d'une manière accessible aux non-initiés le parcours à travers les siècles – à partir des coquillages jusqu'aux monnaies virtuelles d'aujourd'hui – de cette remarquable invention humaine, en portant bien sûr une attention particulière sur l'histoire du franc suisse.

Intervenant : Francesco Cesari, diplômé en économie et en lettres ; collaborateur externe de la Banque nationale suisse ; ancien Chef des services linguistiques d'une organisation internationale ; ancien Chargé d'enseignement à l'École de traduction et interprétation de l'Université de Genève.

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Inscription : 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch Min 6 personnes.



Mercredi 8 mars 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 11 janvier

Mercredi 8 mars 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 1 février

Mardi 14 mars 2023 à 14h

Assemblée générale (ordre du jour p.6), suivie d'un moment musical par l'**Orchestre Menuetto** et d'un **apéritif**.

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

L'Orchestre Menuetto a été créé en 2010 par Claude Giger et dirigé de main de maître, depuis le début de l'aventure, par la violoniste émérite, Sophie Guedin. Au fil des années, l'Orchestre Menuetto a acquis une belle expérience. Des concerts avec le chœur du Poyet et l'Orchestre de Duedingen, en passant par les nombreux concerts pour agrémenter la vie de personnes en EMS, il se réjouit de retrouver les membres du MdA.

Mardi 14 mars de 10h à 11h30

Yoga des yeux – cours de base – Morges

Voir moins bien n'est pas une fatalité !

L'inconfort visuel, les troubles de l'accommodation (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie), la fatigue oculaire, les maux de tête qui en découlent peuvent être grandement soulagés par la pratique du Yoga des yeux. Une méthode naturelle qui propose des exercices simples; ils ont fait leurs preuves et vous aideront à casser la spirale des lunettes toujours plus fortes. N'hésitez plus à vous inscrire !

Intervenante : Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.

Dates : 14-21-28 mars, 18-25 avril 2023

Lieu : Espace Couvaloup à Morges

Prix pour les 5 séances : CHF 120.-membre, CHF 150.- non-membre

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

Mercredi 15 mars de 10h à 11h

Conférence : Qui est la FRC ?

Quels sont vos droits en tant que consommateurs ? Comment être soutenu.e en cas de litiges ? Qui sont les Experts Conso ? Comment rejoindre notre communauté ?

Vous trouverez réponses à ces questions lors de cette conférence.

La Fédération romande des consommateurs est une association suisse romande active depuis 1959 dans la défense des consommateurs, elle est sans but lucratif, libre de toute influence et vit essentiellement des cotisations de ses membres.



Forte de 26 000 membres – 60 experts – 6 antennes cantonales – 270 bénévoles, la FRC a pour missions de défendre, informer les consommateurs et faire entendre leur voix auprès des décideurs politiques et économiques suisses.

Intervenante : Martine Moret, secrétaire de la FRC Vaud

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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

Mardi 21 mars 2023 de 10h30 à 11h30

Café Morges

Détails : voir 21 février

Mercredi 22 mars 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 1 février

Mercredi 22 mars 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 11 janvier

Mercredi 22 mars 2023 de 10h à 11h30

Formalités juridiques après décès – Conférence de Mme Wehrli

Un décès entraîne souvent des formalités qui peuvent être très longues avant que les héritiers ne puissent toucher l'héritage et en faire le partage. Néanmoins, comprendre le rôle des autorités concernées permet de faciliter certaines démarches :

Pourquoi l'autorité d'ouverture de succession souhaite connaître le nom et l'adresse des héritiers légaux, même en cas de testament ou de pacte successoral ? Quand les comptes bancaires et/ou postaux sont-ils débloqués et mis à disposition des héritiers ? Qui s'occupe de la liquidation d'un appartement et de la résiliation de son bail ? Et de nombreuses autres questions...



Intervenante : Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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

Mercredi 29 mars 2022 de 9h30 à 11h

Café-philo – Lausanne

détails : voir 18 janvier

Mercredi 29 mars 2023 de 11h à 12h

Yoga des yeux – séance de répétition Lausanne

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

Détails : 1 février

Mercredi 29 mars 2023 de 10h30 à 11h30

Café Yverdon

Détails : voir 25 janvier

Jeudi 30 mars 2023 de 10h à 11h

Café-philo – Yverdon

Détails : voir 19 janvier



Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
Bridge Lausanne	MdA Vaud Vendredis 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
Echecs Lausanne	MdA Vaud Jeudis 14h30: moyens/avancés	Daniel Aviolat 021 312 30 04	CHF 3.50 CHF 4.50
Jass Lausanne	MdA Vaud Mercredis 13h30	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50
Rami Lausanne	MdA Vaud Mercredis 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Rami Morges	Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12 Lundi à 15h, 1x /mois	Heidi Künzle 079 566 63 12	CHF 3.50
Scrabble Morges	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 Mercredi à 14h, 1x /mois	Mme Juilland ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

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

* avec des prix préférentiels pour les abonnés



Offre
spéciale
Mda !

1 an pour Fr. 68.-
Fr. 58.-
2 ans pour Fr. 120.-
Fr. 107.-

S'abonner

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

www.generations-plus.ch/club-abo

code promotion: **MDAVD23**

génération plus

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES



MdA Vaud – Bulletin d'inscription

Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance: Parrainé(e) par:

Email: @

No téléphone: Natel:

Des compétences à nous proposer?:

Je souhaite:

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

Nom de l'activité:

Horaire: Lieu:

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

Date: Signature:

En étant membres, vous bénéficiez:

- Du journal *Avanti!* Pour suivre la vie de l'association et découvrir des nouveautés tous les trois mois!
- Des activités MdA à prix préférentiels ainsi que des avantages dans certains commerces, théâtres, etc.
- **Prix de la cotisation 2023, offre 50ème** : CHF 30.-/pers. (au lieu de 60.-) ou CHF 45.-/couple (au lieu de 90.-). Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l'année civile.

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



JAB
1000 Lausanne 1

Post CH AG

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

Bonne Année

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.



Pl. de la Riponne 5 | 1005 Lausanne
www.mda-vaud.ch | secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61 | IBAN CH49 0900 0000 1001 1936 6
Ouverture des locaux: Lu-Ve, 8h-12h et 13h30-17h
Réception tél: Lu-Ve, 8h30-12h