

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



Avril - Mai - Juin

N°02

2023

Sommaire **Avril - Mai - Juin**

50ème	30-41
Atelier créatif Vevey	22-30-32
Atelier informatique et téléphone mobile	12-28-38
Balade botanique	15-29-39
Café EGP : «Lorsqu'un enfant se dit transgenre ?»	11
Café EGP : «Proches aidants»	31
Café Morges	31-41
Café-Philo Lausanne-Yverdon	14-35-36-42-44
Café-Philo Clarens-Montreux	32-36-42
Caffè Italiano.	13-31-38
Café Vevey	19-44
Cueillette et cuisine sauvage	42
Conférence: A pied de Genève à Rorschach	16
Conférence : Gérer son administratif et ses finances	28
Conférence : Directives anticipées	19
Conférence : Faire peau neuve	27
Conférence : Formalités juridiques après décès	45
Conseils administratifs individuels.	34-37-40-44
Conseils juridiques individuels	12-16-31-36-42-45
Escapade nature et culture à travers Le Jorat	14-22-37-45
Escapade au lac souterrain de Saint Léonard.	33
GoldenPass Express et visite guidée d'Interlaken	40
Grands-Parents de coeur	8
Marche - Giez-Champagne.	20
Marche - Le Vallon de l'Aubonne.	13
Marche - Dans les bois de Suchy	32
Marche - Pompaples (St-Loup) - Croy	38
Marche - Gampelen - Erlach	44
Mardi des Herbettes	27-39
Musée des trains miniatures Crans-Montana et balade	35
Pilates Vevey	15
P'tit déj du MdA	12-14-29-33-37-40-43
Prévoyance funéraire	10
Rallye EGP	43
Rendez-vous des Grands-Parents	9
Séance gratuite d'initiation au bridge	41
Self-Défense Yverdon-les-Bains	21
SprachCafé Deutsch	20-32-36-41-44
Un voyage au centre de la terre	42
Yoga des yeux Morges-Lausanne-Yverdon.	19-33-37-45
Zoom sur les Activités permanantes	27
Zumba Gold à Vevey	16



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

Chères et chers toutes et tous,

Vous êtes membres, bénévoles, collaborateurs ou vous venez de découvrir nos activités ? Bienvenue dans cette année particulière à plus d'un titre et je suis heureuse d'en partager les raisons avec vous !

Le MdA fête ses **50 ans avec 5 événements** et beaucoup d'offres spéciales pour toutes et tous. A noter que les manifestations sont **gratuites** et **ouvertes** à toute la population donc venez avec vos amis, enfants, petits-enfants, voisins, votre facteur, pharmacien, épicier ou encore votre coiffeur. Vous l'avez compris, notre slogan c'est : **BIENVENUE !**

Vous aurez l'occasion de découvrir en détails le **Programme de fêtes** d'ici quelques jours dans vos boîtes aux lettres mais vous pouvez déjà voir dans les pages suivantes ce que vous réservent le **6 mai** prochain à Lausanne et le **10 juin** sur Lavaux-Riviera et pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire au plus vite au moyen du bulletin en dernière page ou par mail ou téléphone.

Votre soutien nous est indispensable !

Parlez du MdA à vos connaissances, demandez-nous des exemplaires supplémentaires du **Programme de fêtes** pour les distribuer autour de vous car il n'y a rien de mieux que le bouche-à-oreille pour faire de la pub à nos manifestations.

Vous pouvez également nous commander du **Vin de fête** ou encore des **Verres à vin**. Vous trouverez tous les détails un peu plus loin dans le bulletin.



L'équipe s'agrandit avec l'arrivée de **Nathalie** et **Noémie** suite au départ à la retraite de Doris. Elles se présentent un peu plus loin.

Doris qui ne part pas tout à fait puisqu'elle a rejoint le Comité en ce début d'année. Merci d'avoir eu envie de continuer avec nous !

Une nouvelle région s'est ouverte sur **La-vaux-Riviera** et **Corinne** Simasotchi devient également coordonnatrice pour cette région, en plus de la Côte et du Nord vaudois. Vous trouverez déjà des propositions telles que de la Zumba gold, du Pilates, un Atelier créatif ou encore un Café-Philo.



Quelques nouvelles collaborations se mettent également en place, par exemple avec Herbettes.ch, créée par deux passionnées des plantes comestibles et médicinales, Vaida Auzelyte et Murielle Borel-Prardervand. Elles vous feront découvrir les plantes sauvages sous toutes leurs formes. Autre collaboration avec Frédéric Ulm qui après plus de 30 ans dans le domaine commercial, a réorienté sa vie professionnelle et mis la personne au centre de ses préoccupations en créant Liberty Access 66. Grâce à son minibus, Frédéric vous propose des sorties attrayantes en petit groupe, dans un minibus très confortable.

Toutes ces propositions sont à découvrir dans nos pages mais n'oubliez pas qu'il y a également beaucoup de propositions d'activités régulières qui se trouvent dans la partie centrale de votre bulletin : le **Zoom !** Prenez contact afin de savoir s'il reste des places pour le Pilates ou le Taï chi dans le Nord vaudois, pour la Latino danse ou le Self-défense sur la Côte ou les Danses du monde ou la Sophrologie à Lausanne...et vous verrez également que bien d'autres propositions vous attendent !

Pour terminer cet éditorial, je tiens à remercier en particulier les collaboratrices qui, même pour celles qui viennent d'arriver, ont su capter et garder l'essence du MdA : son accueil, sa chaleur et sa bienveillance envers tout un chacun. Merci à Doris, Denise, Marie-Jo, Corinne, Nathalie et Noémie. Le Comité du MdA doit aussi être remercié. Il a su évoluer au fil des années, diriger avec fermeté et douceur et surtout faire confiance. Je leur en suis reconnaissante depuis à présent 17 ans! Un très grand MERCI !

Anne Schaer Tasic, Secrétaire générale

Présentations

Nathalie Gutierrez Garcia – Secrétaire comptable

Maman au foyer de trois garçons durant de nombreuses années, j'ai rejoint le Mouvement des Aînés en février 2022 pour remplacer ma collègue Denise Mammino durant son congé maternité. Auparavant, j'ai effectué un apprentissage bancaire et suite à cela je me suis tournée vers le secteur de la jeunesse en faisant du bénévolat au CRA, les devoirs accompagnés ou encore assistante à l'intégration. Je suis heureuse de pouvoir continuer à travailler au sein du Mouvement des Aînés et de relever de nouveaux défis en reprenant le poste de secrétaire-comptable.

Noémie Alleman – Secrétaire pour les Guides d'accueil et le MdA

Une formation en tourisme dans ma poche, quelques années d'expérience en agence de voyages et en office de tourisme dans ma valise et mes deux pieds qui adorent parcourir le globe dans mes baskets, je me présente, moi c'est Noémie.

J'ai grandi à Neuchâtel mais Lausanne est ma ville de cœur. J'adore le charme de son vieux bourg, ses ruelles animées et ses recoins insolites. C'est donc avec fierté que je collabore à la mise en lumière de cette ville via les visites organisées par Lausanne à Pied. Je fais le lien entre les visiteurs et nos supers Guides d'Accueil du MdA.



Je participe également aux diverses tâches administratives du Mouvement des Aînés Vaud et occupe le bureau d'accueil, lieu de rencontres et d'échanges intéressants. J'aime ces interactions ! En tout cas cela me change de mon quotidien de ces derniers mois, où le gazouillis était le maître-mot (congé maternité).

Bref, j'ai vite compris que mon appréhension de me séparer le matin de mes deux loulous de 2.5 ans et 5 mois serait rapidement remplacée par la joie d'intégrer une nouvelle famille, celle du MdA!

Informations

Nos bureaux seront fermés :

- Pâques : vendredi 7 et le lundi 10 avril 2023
- Ascension : jeudi 18 et le vendredi 19 mai 2023
- Pentecôte : lundi 29 mai 2023

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

Le Musée suisse de l'appareil photographique offre à nos membres 10 entrées pour découvrir l'histoire des photographes et de la photographie dans un cadre audacieux où se mêlent architectures ancienne et contemporaine.



Découvrez à la fois l'évolution des procédés photographique, de l'invention de Nicéphore Niépce jusqu'à l'image numérique mais également, la vie des photographes depuis les origines à nos jours, à travers des objets étonnants.

L'exposition permanente est dotée d'audioguidage en allemand et en anglais ainsi que d'animations interactives, de projections et de vidéos, qui captivent le jeune public.

Attribution de deux billets par personne par tirage au sort.

Inscriptions à

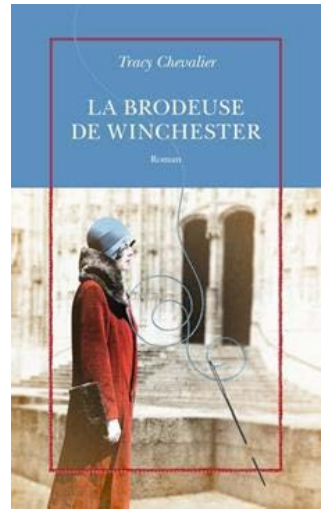
secretariat@mda-vaud.ch avant le 5 mai. Les billets, attribués par tirage au sort le 10 mai, seront à venir chercher dans nos locaux. Sur demande, les billets seront envoyés au prix de CHF 5.-

Découvrez un nouveau livre

La brodeuse de Winchester

Après *La jeune fille à la perle*, *La dame à la licorne* et quelques autres héroïnes, Tracy Chevalier nous propose un nouveau et passionnant roman historique dont l'action nous plonge dans l'Angleterre puritaine et austère de l'entre-deux guerres. Il n'y faisait pas bon vivre femme célibataire mais le conflit de 14-18 avait décimé toute une génération de maris potentiels. A 38 ans, pour échapper à une mère acariâtre et

tyrannique, Violet Speedwell déménage à Winchester où son maigre salaire de dactylo lui permet à peine de survivre. Visitant un après-midi le chœur de la cathédrale, elle découvre par hasard l'existence du cercle des Brodeuses de la Cathédrale dont les membres réalisent de merveilleux ouvrages en gobelins, sous la conduite de Luisa Pesel (une célèbre brodeuse ayant réellement existé). Violet s'intègre au groupe et c'est l'occasion pour la romancière historienne de nous charmer avec un récit truffé de détails authentiques. Elle nous y parle aussi d'une autre tradition bien britannique, celle des sonneurs de cloches, qui vont eux aussi élargir l'horizon de Violet.



Tracy Chevalier, *La brodeuse de Winchester*, Editions La Table Ronde 2020

Marie Nora, La Chaux

« Grands-Parents de Cœur »

Nous sommes toujours à la recherche de seniors pour notre projet

Il s'agit de permettre, autant pour les enfants que pour les seniors, de créer des liens réguliers, sécurisés, privilégiés, durables et profitables à toutes et tous. Ce lien magique privilégié, contribue au bien-être aussi bien pour l'enfant que pour la ou le senior. L'EGP se veut être le facilitateur de cette action :

- Créer un tissu relationnel entre les jeunes et les anciennes générations et favoriser le développement de l'enfant de manière saine.
- Faciliter cette action de mise en lien par une équipe de professionnelles expertes de la famille, qui reste en tout temps disponible pour faire le point de la situation.
- Offrir une formation continue et/ou de la supervision aux seniors.
- Prévoir des bilans avec les parents, l'enfant et la/le senior réguliers (à définir au début de la relation mais au minimum aux 6 et 12 mois) : rencontres participatives afin de prendre en considération leur vécu et adapter le projet pour la suite.
- Respecter la confidentialité dans tous les échanges avec les familles et les seniors.

Conditions pour être « Grands-Parents de Cœur » :

- Il n'est pas nécessaire d'être grands-parents
- Être 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
- Avoir un casier judiciaire «spécial » vierge et signer un engagement éthique.

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

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



« Rendez-vous des Grands-Parents »

Yverdon et Morges

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 4 avril, 2 mai, 6 juin 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 25 avril, 30 mai, 27 juin 2023 entre 15h et 17h

Lieu : Espace Lounge, Casino de Morges à Morges

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 !

Prévoyance funéraire

« En pensant à ma prévoyance funéraire,
je pense surtout à ceux que je laisserai ».



Une réalité

Les changements socioculturels, les liens familiaux parfois distendus ou l'isolement de certains, amènent un grand nombre de personnes à conclure un contrat de prévoyance funéraire.

Qu'en est-il dans les faits ?

Pour vous renseigner, Aléa Prévoyance Funéraire SA organise une réunion d'information:

**le mercredi 17 mai 2023 de 14 à 16 heures,
animée par Edmond Pittet des Pompes Funèbres Générales SA
à l'Espace Riponne, 1^e étage, Riponne 5, à Lausanne.**

Objectifs

Nous aborderons avec vous toutes les questions pratiques, mais aussi personnelles ou intimes que nous nous posons tous en pensant à notre décès et à l'organisation des obsèques.

Vous serez renseigné sur ce que la prévoyance

- vous garantit
- assure à vos proches le moment venu
- vous offre comme conditions ou avantages financiers



La prévoyance funéraire

Elle vous permet de penser à votre famille ou à vos proches, en veillant à ce qu'ils soient bien accompagnés le moment venu, tout en étant assuré que les dispositions que vous avez prévues seront scrupuleusement respectées.

Témoignage

« Quel soulagement pour nous d'avoir trouvé le contrat de prévoyance funéraire de notre mère. Tout y était prévu et décidé par elle, en pensant surtout à nous, alors qu'elle était encore en possession de toutes ses facultés ».

Des enfants après les obsèques de leur mère.



Bulletin d'inscription

A retourner au MDA, Riponne 5, 1005 Lausanne – 021 320 12 61

Je m'inscris à la réunion d'information du :

17 mai 2023

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

N° postal Ville _____

Je serai accompagné(e) de _____ personne(s)

Mardi 4 avril 2023 de 17h30 à 19h30

Café des Grands-Parents : « Lorsqu'un enfant se dit transgenre ? »

Votre petit-fils ou votre petite-fille, exprime un questionnement de genre. Cela peut vouloir dire que son sexe assigné à la naissance (garçon ou fille) ne correspond pas à son identité de genre (c'est-à-dire la conviction psychique, intime, d'être plutôt une fille, un garçon, les deux ou aucun des deux).

En effet, sujet malheureusement tabou il y a encore quelques années, la reconnaissance des enfants transgenres est de plus en plus connue et médiatisée. Ce n'est pas pour autant que ce mal-être est accepté facilement dans nos sociétés et l'annonce de la transidentité d'un enfant ou son "coming out" reste souvent un chamboulement pour toute une famille. Difficile en effet de se positionner en tant que grands-parents, de trouver les bons mots, la bonne attitude, gérer ses inquiétudes ou de tout simplement savoir précisément ce qu'est la transidentité.



Intervenantes : Adèle Zufferey, Directrice, Psychologue psychothérapeute FSP, sexologue ASPSC, Responsable clinique de la **Fondation Agnodice** - Christine Martin, grand-maman, dont la petite fille est concernée par la thématique

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 (répondeur) ou egp@mda-vaud.ch - www.etregrandsparents.ch

Mardi 4 avril 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.

Mercredi 5 avril 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 5 avril 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 6 avril 2023

Marche - Le Vallon de l'Aubonne

Aubonne – la Grande Motte – Arboretum – Les Criblettes – En Volaille – Aubonne

Jolie randonnée printanière facile dans les forêts et prairies de l'Arboretum

Durée 3h30, bâtons recommandés, dénivelé : +/-351 m

Aller : Départ Lausanne gare 09h29. Départ Allaman gare 09h58, bus no 725

Arrivée Aubonne gare 10h04. **Retour** Aubonne gare 14h54, bus no 725. Départ Allaman gare 15h06.

Arrivée Lausanne gare 15h31

Accompagnante : Silvana Perazza

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

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



Mardi 11 avril 2023 de 10h à 11h30

Caffè Italiano

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

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



Lieu : Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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

Vendredi 14 avril à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 1 : Les Balances, Vers-chez-les-Blanc, Epalinges

Description :

Depuis Balances, en traversant prés et forêts, nous arrivons à la source de la Bressonne près de Sainte-Catherine. Sur les hauts de Vers-chez-les-Blanc, le sentier côtoie le Centre de recherche Nestlé avant de pénétrer dans le Bois de la Chapelle où nous découvrirons le Sentier Burki, puis



l'esplanade de l'église d'Epalinges avant de rejoindre les Croisettes. Env. 9,3 km, 2h30 de marche, +169/-292 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Montpreveyres, Balances à 13h15. Départ randonnée. Retour : arrivée aux Croisettes, halte M2 vers 17h15

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

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

Mercredi 19 avril 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Voir détails 5 avril.

Mercredi 19 avril 2023 de 9h30-11h

Café-philos - Lausanne

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 : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

Prix : CHF 15.- membre, CHF 20.- non-membre. Compris café ou thé. Inscription à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.

Mercredi 19 avril 2023 de 10h à 12h

Balade botanique

Lors de ces sorties, vous vous baladerez dans la nature à l'affût des meilleures plantes comestibles et des herbes médicinales les plus utiles de nos forêts. Vous apprendrez à les identifier et les reconnaître avec certitude, découvrirez comment elles sont utilisées traditionnellement, et fabriquerez un herbier pour vous en souvenir au fil des mois. Tout cela, en vous faisant du bien et en vivant la nature avec tous vos sens. Ces balades de 2 heures sont douces et tranquilles.

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

Prix : CHF 40.- membre, CHF 60.- non-membre.

Lieu : Parc de Vidy, rdv devant le siège du CIO, vers la fontaine

Inscription au plus tard 3 jours avant : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Lundi 24 avril 2023 de 10h à 11h

Pilates à Vevey – séance d'essai gratuit

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.

Intervenante : Viviane Huber

Séance d'essai gratuit : 24 avril 2023

Dates : 1-8-15-22 mai, 5-12-19-26 juin, 3 juillet 2023

Lieu : Home Studio Vivi, Rue du Torrent 17, 1800 Vevey

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

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

Mardi 25 avril 2023 de 10h à 11h30

A pied de Genève à Rorschach – Conférence

Ce trajet pédestre à travers le Plateau suisse pourrait sembler monotone. Et pourtant... quelle variété de paysages dans cette diagonale d'environ 500 km! Au départ de la frontière franco-genevoise, nous marcherons tantôt sur la Via Jacobi (Chemin de St-Jacques), tantôt sur le Chemin Panorama Alpin (un peu plus exigeant), pour terminer à la plage de Rorschach.

Intervenante : Sylvie Annen, Guide d'Accueil de Lausanne

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

Mardi 25 avril 2023 de 10h à 11h

Zuma Gold à Vevey – séance d'essai gratuit

Ce programme est un cocktail de Salsa, Samba, Cha-Cha, Merengue, Calypso, Reggaeton, Flamenco, Bollywood et bien plus. La Zumba Gold est plus facile à suivre car le rythme de la musique est moins rapide et ne comporte pas de sauts afin de ménager les articulations.

Particulièrement adaptée à des personnes débutantes et/ou avec des problèmes de coordinations ou de surpoids ou encore de dos, hanche ou genou et pour ceux du troisième âge.

Bienfaits

Améliore la capacité cardio-vasculaire – dépense calorique élevée grâce à l'entraînement par intervalles (rythmes lents, puis rapides) – augmente le métabolisme du corps encore pendant des heures après l'effort – affine et sculpte la silhouette – entraîne la coordination et améliore l'équilibre – défoule et déstresse ce qui apporte un grand bienfait au moral

Intervenante : Viviane Huber

Séance d'essai gratuit : 25 avril 2023 – merci de vous inscrire !

Dates de cours : 2-9-16-23-30 mai, 6-13-20-27 juin, 4 juillet 2023

Lieu : Home Studio Vivi, Rue du Torrent 17, 1800 Vevey

Prix : CHF 170.- membre, CHF 210.- non-membre.

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

Mercredi 26 avril 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Voir détails 5 avril.

SOUTENEZ LE MDA LORS DE SON 50ÈME ANNIVERSAIRE

En achetant:



Des verres à vin avec le logo de fête 50ème

Réalisés en Suisse

Prix par verre: CHF 8.-

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



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

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

Prix: CHF 12.- par bouteille

Points de retrait des verres et du vin à :

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

Uniquement sur RDV! Paiement par TWINT ou en espèces.

Sur demande, des factures peuvent également être établies.

Nom Prénom

Tél Mail

Je souhaite commander:

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

Je souhaite commander verres à vin

Je souhaite retirer ma commande à:

Lausanne St-Prex Yverdon Montreux-Clarens

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



OFFRE POUR LES MEMBRES - Sortie du film «Quand tu seras grand» le 26 avril

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...

A gagner: 16 billets (max. 2 par personne) par tirage au sort le 12 avril. 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 24 mars. Seul les gagnants recevront un mail de confirmation et devront venir chercher les billets sur place au plus tard le vendredi 21 avril ! Nous vous invitons à vous inscrire uniquement si vous êtes sûrs de pouvoir venir chercher les billets!

OFFRE POUR LES MEMBRES

Le Sinfonietta de Lausanne offre à nos membres 12 invitations pour assister au concert de Yumeka Nakagawa, à la Salle Métropole, le 1er juin 2023 à 20h.

La découverte

La fougue et la jeunesse décomplexée de Yumeka Nakagawa, Prix Clara Haskil 2021, dans un monument, le premier concerto pour piano de Tchaïkovski. Les «Tableaux d'une exposition» complètent l'évocation d'une époque, d'une majesté affirmée, désuète, la Russie du 19e. La musique comme langage universel, celui du bonheur intérieur, de la paix.

Modalités de participation

Inscription au tirage au sort avant le 28 avril à secretariat@mda-vaud.ch. Les gagnants recevront un mail de confirmation et pourront aller chercher les billets auprès de la billetterie le jour du spectacle.



Mercredi 26 avril 2023 de 10h00 à 11h00

Café Vevey

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

Lieu : Le Carré, rue du Lac 45, Vevey

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

Mercredi 26 avril 2023 de 11h à 12h

Yoga des yeux – séances de répétition Lausanne

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 ou 021 320 12 61

Mercredi 26 avril 2023 de 10h à 11h30

Procuration, mandat pour cause d'incapacité 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'incapacité et des directives anticipées, on peut désigner une personne particulière qui interviendra, si besoin est, en cas de perte de la capacité de discernement.

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

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

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

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

Jeudi 27 avril 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Avez-vous envie de rafraîchir ou de perfectionner votre allemand ? Vous avez un niveau intermédiaire (ou plus) en allemand ? Alors notre SprachCafé bimensuel s'adresse à vous. Dans une ambiance détendue nous échangeons sur des sujets très divers : événements culturels, voyages, lectures, actualités politiques, etc. La lecture de textes et quelques exercices de grammaire et de vocabulaire complètent le programme. Une participation régulière est recommandée.

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

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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

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



Jeudi 27 avril 2023

Marche - Giez-Champagne

Au pied du Jura, par Novalles et Fiez, puis le long de l'Arnon. Forêts, vallons, campagnes et vignobles.

Randonnée aisée, 3h-3h30 env. Bâtons bienvenus dans le vallon. Pique-nique vers 12h30.

Départ Lausanne Gare CFF 10h25 – Yverdon bus 11h10 – Grandson bus 11h34. Arrivée à Giez, La Croix 11h40. Retour de Champagne, le Moulin, 16h22 ou 16h55

Accompagnante : Jocelyne Guichard

Inscription et renseignements : 079 603 66 36

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

Jeudi 27 avril 2023 de 10h à 11h

Self-Défense – AïKIDO YVERDON-LES-BAINS – essai gratuit

Pratique de self défense basé sur l'Aïkido, art martial japonais. Techniques basées sur le principe de la légitime défense et de la non-violence.

Le cours est destiné à apprendre des principes de base et des astuces permettant de faire face à une agression en y répondant de manière juste et proportionnée. Le but est également de développer une assurance

personnelle et la confiance en soi afin d'adopter le bon comportement en cas de menace. L'objectif est aussi de savoir absorber une attaque et de tomber d'une manière à minimiser les blessures. La self-défense est en premier lieu, la gestion de la peur lors d'une agression. En participant à ce cours, vous gagnerez en endurance, en mobilité et en concentration. Comme toute activité physique, l'Aïkido est un ressourcement physique et psychique. Ce n'est pas que du sport ou un art martial, mais aussi une philosophie de vie.

S'adressant aux aînés, ce cours

sera modéré et adapté. Une aisance de mouvement minimum est requise.

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

Intervenant : Carl Schmitt est 5ème Dan Aïkikai Foundation et Shidoïn (titre d'enseignant). Pratique l'Aïkido depuis plus de trente ans. C'est sous la conduite de maîtres japonais et européens qu'il a suivi sa formation. Il y a ouvert son Dojo en 2015, faisant partie du Birankaï, l'école d'Aïkido fondée par Chiba Sensei.

Date séance d'essai gratuit : Jeudi 27 avril 2023

Dates de cours : 4-11-25 mai, 1-8-15-22-29 juin, 6 juillet 2023

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

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

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



Vendredi 28 avril de 10h à 12h

Atelier créatif à Vevey

Bienvenue aux rendez-vous créatif pour tous à Vevey
Mme Perrenoud vous invite à découvrir plusieurs techniques : Masques, mandalas, collages, aquarelle, votre projet de vie, land-art...
Petit matériel et collation comprises, petit groupe, ambiance cordiale.
Non jugement, bienveillance

Intervenante : A-M Perrenoud animatrice certifiée, 079 310.54.88

Lieu : Av.de Gilamont 67, 1800 Vevey, (chez l'intervenante).

Places de parcs : un peu plus haut que les 2 tours Chaplin

Bus 202 ou 215 ou en gare, le train des Pléiades arrêts : Gilamont

Prix de la séance de 2h : membre CHF 80.-, non-membres CHF 90.-.
Matériel compris.

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

Vendredi 28 avril à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 2: Chalet-à-Gobet, Montpreveyres, Mézières

Description :

A partir du Chalet-à-Gobet un chemin forestier nous conduit à l'étang de la Bressone, puis nous atteignons le sommet du Jorat (926 m) et



rejoignons Montpreveyres au sortir de la forêt. De là, le sentier passe par l'ancien prieuré des chanoines du Grand-saint-Bernard, puis traverse la Bressonne et côtoie la ferme des Troncs avant de rejoindre Mézières. Env. 9.9 km, 2h45 de marche, +198/-316 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Chalet-à Gobet à 13h12. Départ randonnée. Retour : Depuis Mézière, le car postal nous ramène aux Croisettes Arrivée aux Croisettes, halte M2 vers 17h30

Accompagnant et inscription : Henri Rouge, 021 646 31 32, 077 424 07 72, henri.rouge@bluewin.ch

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

Devenir Guide d'Accueil de Lausanne

Vous aimez

Notre ville

- ☆ Son histoire
- ☆ Ses monuments
- ☆ Son évolution

Le contact avec

- ☆ Les visiteurs de tous pays
- ☆ Les élèves de nos classes

Vous souhaitez

Donner de votre temps

Vous parlez français

Et vous maîtrisez une deuxième langue telle que l'allemand, l'anglais, l'italien ou l'espagnol.

Nous vous proposons

- ☆ Une formation de six mois, un matin par semaine
- ☆ Un bénévolat enrichissant, avec défraiement

Prochaine formation

- ☆ Mi-septembre 2023
- ☆ Frais d'inscription: 300 francs

En savoir plus

www.lausanne-a-pied.ch
visites@lausanne-a-pied.ch
Secrétariat 021 320 12 62
Cathy Vallotton 079 755 13 65



Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

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

BIEN-ÊTRE - SPORTS		Jours et heures		Durée		Lieu		Prix membre/ non-membre		Intervenants ou responsables	
Aquagym	Ma 15h	Cossonay	50min	17.- /21.-						Mme Rodrigues Pereira	
Cyclo 3	Ma (Ve)	Suisse romande	1 jour	17.- /77.-	avril à septembre					M. Walter - 079 244 41 19	
Danses du Monde	Ma 11h15 à quinzaine	Lausanne	1h15	21.- /26.-						Mme Roy - 076 616 10 02	
Gym Age d'or	Lu 9h /10h15 /11h30 Je 9h/10h15	Lausanne	1h	17.- /21.-						Mme Simasotchi - 076 200 51 42 Mme Hurni - 079 503 65 83	
Gym sensorielle	Ve 9h30/10h45	Lausanne	1h	17.- /21.-						Mme Michaud - 079 519 29 66	
Latino danse / zumba	Je 10h30 Ve 10h15	Morges Yverdon	1h 1h	17.- /21.- 17.- /21.-						Mme Simasotchi - 076 200 51 42 Mme Michot - 079 418 63 38	
Marcheurs	Selon programme	Tout le canton	½-1 jour	5.- d'avril à octobre						Mda Vaud	
Pétanque	Ma 14h	La Conversion	2h	25.-/an						Mda Vaud	
Pilates	Ma 13h/14h10 /15h20 /16h30 Me 10h	Lausanne Yverdon	1h 1h	17.- /21.- 17.- /21.-						Mme Michaud - 079 519 29 66 Mme Lapray	
Qi gong	Lu 15h30/Je 10h15 Lu 9h30 Ma 10h	Lausanne Gland Yverdon	1h 1h 1h	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	Yverdon	1h	17.- /21.-						Mme Clerc - 079 783 70 09	
Self-défense	Lu 10h	Chavannes- Renens	1h	17.- /21.-						Mme Valleret /M. Deryn/M. Serge/M. Valleret	
Sophrologie	Lu 10h30	Lausanne	1h	17.- /21.-						Mme Nyffeler - Kohler - 079 484 42 49	

Tai Chi	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h00 Me 9h/10h15 Ma 14h Ma 9h30	1h	Morges	17.- /21.-	Mme Garreau - 078 841 32 81
Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	3h	Prilly	210.-/an	M.Chenaux - 079 398 00 70
Yoga	Ve 9h30	1h	Lausanne	15.-/21.-	Mme Merk - 078 679 27 18
FORMATIONS					
Caffè Italiano	Ma 10h (1x/mois)	1h30	Lausanne	20.-/25.-.	M. Cesari - 079 210 72 39
SprachCafé Deutsch	Je 14h à la quinzaine	1h30	Lausanne	20.-/25.-	M. Meili - 076 475 31 34
Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone	Lu après-midi, Me, Ve matin	2h	Lausanne	120.- /165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu - avancé Ve - avancé	1h30	Lausanne	20.-/25.- 20.-/25.-.	Mme Tchamkerten - 021 653 21 80
Orchestre Menuetto - répétitions	Lu 11h (2x/mois)	3h	Lausanne	200.- /an	Mme Guedin - 079 358 13 62
LOISIRS					
Café/conférence du groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1x / mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP - 021 311 13 39
RDV des Grands-Parents	Ma 15h (1x / mois) Ma 14h45 (1x / mois)	2h	Morges Yverdon	gratuit	EGP - 021 311 13 39

DÉCOUVREZ LE MONDE NUMÉRIQUE

COURS INDIVIDUELS SENIOR · LAUSANNE

SUR SMARTPHONES, TABLETTES, MAC et PC

- **Photos numériques**
créer votre album photo
- **ePaiement**
apprenez à payer vos factures par internet
- **Transports et loisirs**
organisez vos sorties et voyages sur le web

Matériel

recevez des conseils avant d'acheter

... et tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'informatique sans jamais oser le demander

Informations : www.87design.ch/mda

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

87Design
FONDATION
DR COMBE



fondation

PROXY à vos côtés

pour les proches aidants

Basée sur des valeurs de solidarité et de partage, la Fondation Pro-XY organise de la relève pour soutenir les proches aidants et leurs proches.

Une heure de relève = Deux heures de réconfort



Relève

=



le proche aidant
se ressource

+



le proche aidé
a du plaisir



Plus d'informations sur www.pro-xy.ch

 @fondationproxy

pro-xy@pro-xy.ch - 021 646 83 93



Mardi 2 mai 2023 à 10h

Faire peau neuve - Conférence

La peau est plus qu'une enveloppe extérieure. Elle nous protège de l'environnement et de ses agressions, révélatrice aussi de notre monde intérieur.

Vous découvrirez les raisons multifactorielles qui impactent cet organe pouvant couvrir une surface d'environ 1,5 à 2 mètres carrés : stress, hygiène de vie, pollution, alimentation entraînent parfois un déséquilibre profond.

Enfin, des astuces vous seront dévoilées pour vous faire sentir bien et faire peau neuve.

Intervenante : Julie Marcombes a grandi au cœur de la nature. De par son parcours de vie, son contexte familial, elle mesura l'importance de la santé. Thérapeute diplômée, agréée ASCA pour Santé par le toucher, Réflexologie, Kinésiologie, Nutrition, Aromathérapie, Hypnose.

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne

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

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



Mardi 2 mai 2023 de 13h30 à 16h30

Le Mardi des Herbettes - Herbes pour ventre heureux

« On ne vit pas de ce que l'on mange, mais de ce que l'on digère. »

Un après-midi par mois pour vous initier à l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales. Vous acquerez chaque mois de nouvelles connaissances sur un thème de santé de saison et mettez la main à la pâte pour fabriquer des produits à ramener chez vous.

Arrêtons-nous un instant sur la digestion, sur votre digestion ! Comment digérez-vous votre nourriture ? Que se passe-t-il dans la jungle de vos intestins ? Est-ce que vous « pétez le feu » ?

Dans cet atelier, nous vous parlerons du rôle des différents organes de la digestion et des plantes qui en prennent soin.

Vous fabriquerez 2 ou 3 des préparations suivantes :

Une tisane anti-ballonnement - Un pousse-café « bonne digestion » - Un bocal de légumes lacto-fermentés pour renforcer la flore intestinale.



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

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

Inscription au plus tard une semaine avant : 021 320 12 61

ou secretariat@mda-vaud.ch

Mardi 2 mai 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.

Mercredi 3 mai 2023 à 10h

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

Durant cette conférence seront abordés différents thèmes comme les impôts, les assurances sociales et privées, l'assurance maladie, le budget et les économies possibles, les aides financières disponibles.

Comment traiter son courrier, comprendre et entreprendre les démarches administratives, s'organiser dans la gestion administrative et les paiements, optimiser et adapter ses contrats d'assurance ou d'abonnement téléphonique, où trouver les ressources externes pour une aide personnelle ?

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

Intervenant : Michel Aiglehoux – coach administratif –

www.coach-administratif.ch

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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



Mercredi 3 mai 2023 de 10h à 12h

Balade botanique

Lors de ces sorties, vous vous baladerez dans la nature à l'affût des meilleures plantes comestibles et des herbes médicinales les plus utiles de nos forêts. Vous apprendrez à les identifier et les reconnaître avec certitude, découvrirez comment elles sont utilisées traditionnellement, et fabriquerez un herbier pour vous en souvenir au fil des mois. Tout cela, en vous faisant du bien et en vivant la nature avec tous vos sens. Ces balades de 2 heures sont douces et tranquilles.

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

Prix : CHF 40.- membre, CHF 60.- non-membre

Lieu : Chalet-à-Gobet, rdv Arrêt de bus Mauverney

Inscription au plus tard 3 jours avant : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 3 mai 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

Vendredi 5 mai de 10h à 12h

Atelier créatif à Vevey

Bienvenue aux rendez-vous créatif pour tous à Vevey
Mme Perrenoud vous invite à découvrir plusieurs techniques : Masques, mandalas, collages, aquarelle, votre projet de vie, land-art...

Petit matériel et collation compris, petit groupe, ambiance cordiale. Non jugement, bienveillance

Intervenante : A-M Perrenoud animatrice certifiée, 079 310.54.88

Lieu : Av.de Gilamont 67, 1800 Vevey, (chez l'intervenante).

Places de parcs : un peu plus haut que les 2 tours Chaplin

Bus 202 ou 215 ou en gare, le train des Pléiades arrêts : Gilamont

Prix de la séance de 2h : membre CHF 80.-, non-membres CHF 90.-.

Matériel compris.

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

Samedi 6 mai 2023 – 50ème

Marche du 50ème : Des Croisettes à Sauvabelin, par des chemins bucoliques, agrémenté d'un quizz et d'un stand à mi-parcours.

Rdv devant la sortie du M2 : Départ à 16h, arrivée vers 17h30 à la Cantine de Sauvabelin.

Soirée

18h-20h Bal avec « La Guinguette d'Emile et Ginette », trio musette

18h30 Apéritif de bienvenue – Discours de Lorraine Fontannaz, Présidente du MdA Vaud et Rebecca Ruiz, Conseillère d'Etat.

20h30-22h30 Bal avec « Vélosolex », quintette rock'n'roll

Des foodtrucks seront à disposition pour le repas.



Le repas est offert aux membres du MdA, inscription souhaitée pour des raisons d'organisation à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Plus de détails dans le programme de fêtes qui vous parviendra d'ici peu.



Mardi 9 mai 2023 de 10h à 11h30

Caffè Italiano

Détails voir 11 avril.

Mardi 9 mai 2023 de 10h30 à 11h30

Café Morges

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

Lieu : La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

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

Mardi 9 mai 2023

Café des Grands-Parents : « Proches aidants : quand la maladie physique ou psychique s'invite dans la famille, quel impact sur les relations intergénérationnelles ? »

Lorsque les liens familiaux sont mis à mal par un événement de vie, c'est l'ensemble de la famille qu'il faut soutenir.

Prendre soin des besoins spécifiques des enfants est indispensable, car leur vécu de ces événements de vie, est très différent de celui des adultes. Mais ce n'est que le début de la démarche. Le soutien ne doit pas reposer uniquement sur les enfants. Il est important également de soutenir les ressources de la famille et de favoriser des espaces en son sein, où il est possible de parler de ce que la maladie fait vivre à chacun-e.

Intervenante : Mme De Montmollin, directrice de la fondation As'trame
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 (répondeur) ou egp@mda-vaud.ch
- www.etregrandsparents.ch



Mercredi 10 mai 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Voir détails 5 avril.

Jeudi 11 mai 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 27 avril.

Jeudi 11 mai 2023

Marche - Dans les bois de Suchy

A travers champs, avec de belles ouvertures presque à perte de vue. Si on ne voit pas les bisons, on verra les grenouilles !

Balade aisée de 3h ou 4h (possibilité d'écourter). Bonnes chaussures et bâtons conseillés (ornières boueuses possibles). Pique-nique vers 12h. Départ Lausanne Gare CFF 9h54 (dir. Grandson) Arrivée Ependes 10h26
Départ Corcelles Village dès 16h (plusieurs bus par Chavornay ou Yverdon)

Accompagnante : Jocelyne Guichard

Inscription et renseignements : 079 603 66 36

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

Vendredi 12 mai de 10h à 12h

Atelier créatif à Vevey

Bienvenue aux rendez-vous créatif pour tous à Vevey

Mme Perrenoud vous invite à découvrir plusieurs techniques : Masques, mandalas, collages, aquarelle, votre projet de vie, land-art...

Petit matériel et collation compris, petit groupe, ambiance cordiale. Non jugement, bienveillance

Intervenante : A-M Perrenoud animatrice certifiée, 079 310.54.88

Lieu : Av.de Gilamont 67, 1800 Vevey, (chez l'intervenante).

Places de parcs : un peu plus haut que les 2 tours Chaplin

Bus : 202 ou 215 ou en gare, le train des Pléiades arrêts : Gilamont

Prix de la séance de 2h : CHF 80.- membre, CHF 90.-non-membre.

Matériel compris.

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

Vendredi 12 mai 2023 de 14h à 15h

Café-philosophie à Clarens/Montreux

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

Lieu : Maison de Quartier Jaman 8, Clarens/Montreux

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

Mardi 16 mai 2023 de 10h à 11h

Yoga des yeux – séances de répétition Morges

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 : Espace Couvaloup à Morges

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

Mardi 16 mai 2023 de 8h30 à 17h

Escapade au lac souterrain de Saint Léonard

Visite guidée, en barque, à la découverte du Lac Souterrain de St-Léonard.

Durant une visite commentée de 30 minutes vous vous laisserez glisser sur les eaux limpides du lac et apprendrez à en déchiffrer les mystères.

Ensuite, le nouvel espace didactique permettra aux curieux d'en connaître plus sur la cavité et sa formation, tandis que les amateurs de minéraux en tous genres apprécieront la boutique.

Après un petit déplacement en bus, vous pourrez vous régaler à la pizzeria du Pont du Rhône à Sion, le plus ancien restaurant italien de Sion, et y déguster de magnifiques pizzas cuites au feu de bois ou d'autres spécialités italiennes.



Prix : CHF 95.- membre, CHF, 115.- non-membre. Avec visite du lac mais repas non-compris. Min. 8 pers. Max 11 pers.

Départ en minibus devant la gare de Renens à 8h30. **Retour** gare de Renens aux alentours de 17h

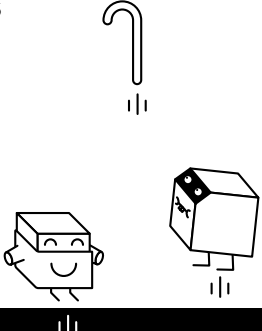
Inscription au plus vite à : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 17 mai 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Voir détails 3 mai.

Le Zinéma
Ouvert tous les jours à 19h00, 21h00
Dimanche à 17h00, 19h00, 21h00
Programme dans tous les quotidiens
www.zinema.ch
Rue du Maupas 4, Lausanne
(derrière le Café du Cygne)
CHF 10.- (tarif membre MDA,
sur présentation de la carte)
CHF 16.- (tarif ordinaire)



Mercredi 17 mai 2023 de 14h à 17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Le Mda propose des consultations administratives personnelles d'une demi-heure à une heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

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

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

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

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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

Mercredi 17 mai 2023 de 9h30 à 11h

Café-philo - Lausanne

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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

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

Lundi 22 mai 2023

Visite du musée des trains miniatures et flânerie sur le haut-plateau de Crans-Montana

Nous vous invitons à découvrir la riche collection du musée des trains miniatures pendant une visite accompagnée. Laissez-vous surprendre ! L'après-midi est dédié à la flânerie à Montana et à Crans.

Lieu de départ : Lausanne 8h40, Rdv près de la salle d'attente sur la voie 3, départ du train 08h50

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

En supplément le repas, l'entrée au musée CHF 12.-, (Carte Raiffeisen et passeport musées acceptés). Retour 17h02 arrivée Lausanne 18h39.

Inscription jusqu'au 1er mai 2023 à mgribiwhittle@gmail.com, 021 652 59 12

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



Accompagnante : Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil du MdA

Mercredi 24 mai 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 24 mai 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Voir détails 5 avril.

Jeudi 25 mai 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Détails voir 27 avril.

Jeudi 25 mai 2023 de 10h-11h

Café-philosophie – Yverdon

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

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

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

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

Vendredi 26 mai de 14h à 15h

Café-philosophie à Clarens/Montreux

Le café-philosophie est un moment d'échanges autour d'une question philosophique. Et nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité. Seul compte le plaisir de se questionner et de partager



ses idées avec le groupe ! Un véritable dialogue où la parole de chacun.e est écoutée afin de coconstruire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

Lieu : Maison de Quartier Jaman 8, Clarens/Montreux

Intervenant : Eric Suarez, Docteur en philosophie (UQAM Québec), praticien 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

Vendredi 26 mai à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 3 : Ussières, Ropraz, Corcelle-le-Jorat, Montpreveyres

Description :

Depuis le hameau de l'Ecorcheboeuf, notre itinéraire suit à nouveau la Bressonne, puis la traverse au fond d'un ravin pour arriver à Ropraz. Nous admirons plusieurs anciennes bâtisses, en particulier la chapelle de Ropraz, témoins de l'époque des seigneurs d'Ussières. Ensuite passant par Corcelles-le-Jorat et Les Jaunins, nous rejoignons Montpreveyres. Env. 9.1 km, 2h30 de marche, +269/-181 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.



RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Carrouge VD, Ecorcheboeuf à 13h21.

Départ : randonnée. **Retour :** Depuis Montpreveyres, le car postal nous ramène aux Croisettes. Arrivée aux Croisettes, halte M2 vers 17h30

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

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

Mercredi 31 mai 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Voir détails 3 mai.

Mercredi 31 mai 2023 de 11h à 12h

Yoga des yeux – séances de répétition Lausanne

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 ou 021 320 12 61

Mercredi 31 mai 2023 de 14h à 17h

Consultations individuelles :

démarches administratives et conseils financiers

Détails voir 17 mai.

JUIN 2023

Jeudi 1er juin 2023

Marche - Pompaples (St-Loup) – Croy

Dans les bois de Ferreyres, par la Carrière Jaune et autres belles falaises. Les buis seront-ils en train de « repiquer » après le passage des pyrales? Balade aisée, bâtons pour le confort. 3h-3h30 env. Pique-nique vers 12h30.

Départ Lausanne Gare CFF 11h03 (direction La Sarraz). La Sarraz, bus à 11h27. Arrivée St-Loup 11h34.

Retour Croy au '24 ou '54

Accompagnante : Jocelyne Guichard

Inscription et renseignements : 079 603 66 36

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

Mardi 6 juin 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 6 juin 2023 de 10h à 11h30



Caffè Italiano

Détails voir 11 avril.

Mardi 6 juin 2023 de 13h30 à 16h30

Le Mardi des Herbettes – L'ortie : s'y frotter sans s'y piquer !

Au-delà de ses piquants, l'ortie a mille choses à nous apprendre. Elle vous étonnera par ses multiples bienfaits. En plus on la trouve partout ! "En cas de doute.... Utilisez des orties !". Ce sont les paroles de l'herboriste



David Hoffmann. Tonique et dépurative, anti-infectieuse et antirhumatismale, l'ortie prévient la plupart de maux courants. C'est une bombe de vitamines, minéraux et oligo-éléments et ses feuilles sont les plus protéinées de nos forêts. Elle a même des vertus aphrodisiaques !

Vous apprendrez à dompter ses piquants et fabriquerez 2 ou 3 des préparations suivantes :

Un délicieux pesto - Un sachet de boules d'énergie - Un oxymel, potion antivirale et tonique naturelle.

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

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

Mercredi 7 juin 2023 de 10h à 12h

Balade botanique

Lors de ces sorties, vous vous baladerez dans la nature à l'affût des meilleures plantes comestibles et des herbes médicinales les plus utiles de nos forêts. Vous apprendrez à les identifier et les reconnaître avec certitude, découvrirez comment elles sont utilisées traditionnellement, et fabriquerez un herbier pour vous en souvenir au fil des mois. Tout cela, en vous faisant du bien et en vivant la nature avec tous vos sens. Ces balades de 2 heures sont douces et tranquilles.

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

Prix : CHF 40.- membre, CHF 60.- non-membre

Lieu : Parc naturel des Jonquilles, rdv à la Gare d'Eclepens

Inscription au plus tard 3 jours avant : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 7 juin 2023 à 8h45

Découverte du GoldenPass Express et visite guidée d'Interlaken

Avec le GoldenPass Express, ce tout nouveau train dont les roues s'adaptent aux écartements de voie différents du MOB et des CFF, nous voyageons sans changer de Montreux à Interlaken. L'après-midi nous visitons Interlaken, destination touristique à la renommée internationale. Vous découvrirez toutes les infrastructures qui ont permis ce développement impétueux à partir du monastère "d'entre les lacs" du Moyen Âge, de son moulin et de ses quelques fermes : hôtels, casino, centre de congrès, etc.

Rdv : rendez-vous 8h45, grand hall de la gare CFF de Lausanne. Retour à Lausanne 18h40

Intervenant : Pierre Keller, guide d'accueil du MdA

Prix : CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre + CHF 17.- pour la réservation (faite par le MdA). Repas de midi libre.

Les participants achètent eux-mêmes leur titre de transport jusqu'à Interlaken West via Montreux et Zweisimmen, et retour

depuis Interlaken Ost via Berne ; tous les titres de transport habituels des CFF sont valables ; nous recommandons la carte journalière

Délai d'Inscription ou pour se désister : 15 mai (après cette date, les frais de participation sont dus) à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Mercredi 7 juin 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Voir détails 3 mai

Mercredi 7 juin 2023 de 14h-17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Le MdA propose des consultations administratives personnelles d'une demi-heure à une heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

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

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

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

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

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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

Jeudi 8 juin 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Voir détails 27 avril.

Vendredi 9 juin 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

Samedi 10 juin 2023 – Lavaux-Riviera – 50ème

Marche du 50ème : De Rivaz à Cully , merveilleux Lavaux, agrémenté d'un quizz.

Départ à 15h et 15h30, arrivée Gare de Cully vers 17h-17h30, suivi d'un Apéritif dans une cave de la région.

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

Plus de détails dans le programme de fêtes qui vous parviendra d'ici peu.

Mardi 13 juin 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

Mardi 13 juin 2023

UN VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE

Excursion en minibus aux mines d'asphalte de La Presta, dans le Val-de-Travers.

Laissez-vous guider dans le labyrinthe souterrain des Mines d'asphalte et découvrez comment les mineurs ont arraché à la montagne deux millions de tonnes d'un minerai rare et précieux : l'asphalte. La visite guidée dure 1h30. Prévoir des habits chauds et de bonnes chaussures, car il fait 8° à l'intérieur de la mine.

Vous pourrez aussi, si l'envie vous prend, traverser le Jardin des mineurs, un lieu de détente et d'observation en extérieur. L'étang et son sentier forestier vous offrent un moment au cœur d'un lieu privilégié pour la faune et la flore.

Vous aurez ensuite l'occasion de déguster un bon repas au restaurant des Mines, avec par exemple, sa spécialité de jambon cuit dans l'asphalte.

Le trajet aller se fera par Sainte-Croix, le balcon du Jura et le retour par le bord du lac de Neuchâtel. En fonction du temps à disposition, de vos envies et si la météo est clémente, possibilité d'un petit arrêt en cours de route pour profiter de cette belle région lacustre.

Prix : CHF 70.- membre, CHF 90.- non-membre. Min. 8 pers., max 11 pers. Non inclus Visite et repas : Visite des mines : CHF 17.50 /pers. Si Passeports Loisirs, Musées ou Raiffaisen, possibilité de tarif réduit voire gratuité.

Départ en Minibus devant la gare de Renens à 8h15. Retour gare de Renens aux alentours de 16h30

Inscription jusqu'au 30 mai à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 14 juin 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Voir détails 5 avril.

Mercredi 14 juin 2023 de 9h30 à 11h

Café-philo - Lausanne

Voir détails 19 avril.

Vendredi 16 juin de 14h à 15h

Café-philo à Clarens/Montreux

Voir détails 26 mai

Vendredi 16 juin 2023 de 9h30 à 14h30

Une Journée Cueillette et Cuisine Sauvage

Rejoignez-nous pour une magnifique journée au milieu de la forêt. Nous vous accueillerons autour d'une tisane et d'une petite gourmandise

sauvage pour faire connaissance et vous expliquer comment faire de la cueillette éthique et respectueuse de la belle Nature qui nous entoure. Nous prendrons ensuite nos paniers et partirons en quête des plantes comestibles nécessaires à la confection de notre repas. Vous apprendrez à les identifier avec certitude en utilisant tous vos sens. De retour au refuge, vous cuisinerez par petits groupes les différents plats de notre buffet sauvage... et vous régalez de ces nouvelles saveurs !

Prix : CHF 100.- membre, CHF 150.- non-membre. Matériel compris.

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

Lieu : Refuge de Vucherens

Délai d'inscription : au plus tard 2 juin 2023. secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Dimanche 18 juin de 13h30 à 17h

Rallye - INVITATION pour un magnifique après-midi à passer seul.e ou en compagnie de vos enfants et petits-enfants !

Nous vous proposons un rallye pédestre accessible à toutes et tous, dans un lieu magique du nord de Lausanne, sur la thématique des Fables de la Fontaine. Puis nous terminerons l'après-midi par un délicieux goûter offert par l'EGP

Nous nous réjouissons de vous voir nombreuses et nombreux !

Où : RDV devant la Maison de quartier du Désert, Ch. de Pierrefleur 72 à Lausanne (la maison de quartier est à une minute du terminus du bus no2, arrêt Désert)

Organisation : Stéphanie et Fabienne, deux guides d'Accueils du MdA nous concoctent un après-midi récréatif, aidées par le comité EGP

Inscriptions : au plus vite mais au plus tard pour le 15 mai : egp@mda-vaud.ch ou 021 311 13 39 (répondeur). Cette activité aura lieu par tous les temps !

Prix : gratuit, chapeau



Mercredi 21 juin 2023 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Voir détails 7 juin.

Mercredi 21 juin 2023 de 14h-17h

Consultations individuelles : démarches administratives et conseils financiers

Voir détails 7 juin.

Mercredi 21 juin 2023 de 10h00 à 11h00

Café Vevey

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

Lieu : Le Carré, rue du Lac 45, Vevey

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

Jeudi 22 juin 2023 de 14h à 15h30

SprachCafé Deutsch

Voir détails 27 avril.

Jeudi 22 juin 2023 de 10h-11h

Café-philosophie – Yverdon

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.

Jeudi 22 juin 2023 à 9h15

Marche – Gampelen– Erlach

Par Jolimont, la colline boisée entre les lacs de Neuchâtel et Bienne. Magnifique vue sur l'île St-Pierre, déambulation dans Erlach, avec son château, ses coteaux, sa plage...

Retour en bateau par la Thielle !

Balade de 3h env. un peu de montée au début, une descente un peu raide mais brève, à la fin et donc de bonnes chaussures et bâtons conseillés. Pique-nique vers 12h.

Départ Lausanne Gare CFF 9h15 (direction Neuchâtel), arrivée Gampelen 10h12. Retour d'Erlach bateau à 15h59 (direction Neuchâtel), ou bus et train à 15 ou 16h.

Accompagnante : Jocelyne Guichard

Inscription et renseignements : 079 603 66 36

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

Mercredi 28 juin 2023 de 11h-12h

Yoga des yeux – séances de répétition Lausanne

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 ou 021 320 12 61

Mercredi 28 juin 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 28 juin 2023 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Voir détails 5 avril.

Vendredi 30 juin à 13h00

Escapade nature et culture à travers Le Jorat

Etape 4 : Chalet-à-Gobet, Parc du Jorat, Villars-Tiercelin

Description :

Depuis le Chalet-à-Gobet le sentier longe la plaine de Mauvernay, puis s'enfonce dans la forêt et le "Parc du Jorat". Ensuite, nous passons du bassin du Talent à celui de la Menthue avant de d'arriver sur le "Parcours nature & handicap" près de Villars-Tiercelin, village paysan de la commune Jorat-Menthue, qui connaît un développement résidentiel soutenu depuis quelques années. Env. 10,1 km, 2h45 de marche, +171/-218 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

RDV : Epalinges- Croisettes, halte M2 à 13h00. Départ du car postal à 13h07, direction Moudon. Arrivée halte Chalet-à Gobet à 13h12. Départ randonnée. Retour : Depuis Villars-Tiercelin, le car postal nous ramène aux Croisettes. Arrivée aux Croisettes, halte M2 vers 17h45

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

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

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:

Email: @

No téléphone: Natel:

Des compétences à nous proposer?:

Je souhaite:

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

Nom de l'activité:

Horaire: Lieu:

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

Date: Signature:

En étant membres, vous bénéficiez:

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

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



JAB
1000 Lausanne 1

Post CH AG

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



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



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

