

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Janvier - Février - Mars

Loisirs



Excursions



Formations - Conseils



Bien-être - Sports



Bénévolat



N°01

2021

2021

*Au nom du MdA, un grand merci à
toutes les personnes qui nous
soutiennent ! Au plaisir de vous
retrouver prochainement ! **

NOS MEILLEURS VŒUX
VOUS ACCOMPAGNENT POUR CETTE
NOUVELLE ANNÉE



Sommaire

INFORMATIONS

Coordonnées du MdA Vaud.....	5
Assemblée générale ordinaire du MdA Vaud	6
Zoom sur les activités permanentes du MdA Vaud !	20

LOISIRS

Conférence: Feng Shui	7
Echecs	8
Et les arbres demain?	8
Exposé du matin - La Ronde vaudoise à pied	7
Jass / Rami / Scrabble.....	11/12
Les Cafés du MdA / P'tit Déj' du MdA	9/11
Les notions fondamentales du bridge	10
Rendez-vous «papote» des grands-parents	12
Séance gratuite d'initiation au bridge	9

FORMATIONS - CONSEILS

Conseils juridiques individuels	13
Conférences de Mme Wehrli	17
Cours d'italien	16
Découvrir le monde numérique	16
Ecrits d'Art Brut	13
Entretiens d'aide	14
L'anglais pour le plaisir (English for enjoyment)	14
Programme des «Cafés Grands-Parents»	15
Questions/Réponses	16

BIEN-ÊTRE - SPORTS

Aquagym	24
Atelier méditation et gestion du stress	22
Atelier mensuel Fascia Training	23
Cours de Pilates	26
Danses du monde	25
Groupe de parole: Le Covid et après?	19
Gym Age d'or	28
Gym Yoga	28
Gymnastique mixte en musique	23
Latino Danse/Zumba	27
Le curling, c'est pour tous.....	25
Prendre soin de soi - Méditation de pleine conscience	22
Qi Gong	29
Rythmique Jaques-Dalcroze	26
Self-défense seniors	27
Sophrologie	24
Tai Chi: nouveau à Chavannes-Renens	30
Tennis de table	25
Volleyball seniors	30

BENEVOLAT

.....	31
-------	----

Editorial

A l'heure où je vous écris, le Conseil d'Etat a déclaré l'état de nécessité pour le canton de Vaud et nous mettons en suspens toutes nos activités puisque nous proposons essentiellement des cours de sports ainsi que des loisirs. Quelle tristesse! L'année 2020 aura marqué les esprits avec cette situation digne d'un film d'anticipation. Les difficultés et le stress ont été le lot de toute la population. Beaucoup de critiques ont été entendues sur nos autorités mais, honnêtement, je n'aurais pas voulu être à leur place et devoir prendre des décisions aussi difficiles que celles annoncées dernièrement afin d'endiguer ce satané virus! Heureusement, il y a également des aspects très positifs qui émergent: la solidarité entre les générations en est un très bon exemple. De nombreux seniors ont pu faire appel à des bénévoles, des associations de quartier ou encore des petits commerçants pour leur amener des courses ou rendre un quelconque service. Du côté du MdA, nos coordinatrices ont téléphoné à un certain nombre de nos membres. Les différents intervenants de nos activités ont gardé le contact en téléphonant directement ou en utilisant les groupes WhatsApp qu'ils avaient créés. Les participants eux-mêmes ont pris des nouvelles des personnes qu'ils côtoient tout au long de l'année car des amitiés se sont développées au fil du temps. Des membres se sont également proposés, à la suite d'un appel aux bénévoles, pour prendre des nouvelles et avoir un contact direct avec les autres. Le MdA, au-delà des aspects organisationnels de l'association, c'est aussi «être à l'écoute», «être disponible», «favoriser le lien». Toute notre équipe ainsi que le Comité, en sont bien conscients!

Laissons 2020 derrière nous! Vive 2021!



Que cette nouvelle année vous apporte joie et bonheur mais surtout la SANTE!

Dans les pages qui suivent, nous avons résolument fait le choix d'être positifs et de vous proposer un programme «normal» car il faut garder l'espoir de retrouver une vie active et sociale riche en rencontres, découvertes et nouveaux défis.

Bien sûr que nous devons continuer à faire attention, à nous adapter aux différentes situations mais ainsi va la vie. L'Être humain évolue au fil des années. Ce qui est fondamental pour moi, c'est de continuer à voir le verre plein plutôt qu'à moitié vide, le sourire sur un visage, même si parfois les yeux disent la tristesse, le soleil plutôt que le brouillard. En résumé...rester optimistes! Je me réjouis déjà de vous revoir et en attendant ce moment, prenez bien soin de vous.

*Anne Schaer Tasic
Secrétaire générale*

Information importante

En raison de la crise sanitaire, il est impératif de vous inscrire pour toutes les activités. Celles-ci sont soumises à d'éventuelles nouvelles directives sanitaires. Nous vous tiendrons informés mais si vous avez un doute, merci de prendre contact au 021 320 12 61.

Afin de recevoir régulièrement nos informations, merci de nous transmettre votre adresse de courriel pour recevoir le «Flash Infos». Les adresses sont confidentielles et le MdA s'engage à ne pas les transmettre.

Fermeture de fin d'année

Nos bureaux seront fermés du lundi 21 décembre 2020 au vendredi 1er janvier 2021. Réouverture lundi 4 janvier 2021.

Nous vous souhaitons de belles fêtes et que cette nouvelle année démarre sur une note plus optimiste et joyeuse!

Votre équipe MdA

Coordonnées du MdA Vaud

Secrétariat central:

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

Guides d'accueil de Lausanne:

021 320 12 62 – visites@lausanne-a-pied.ch

Etre Grands-Parents...aujourd'hui, Marie-Jo Marquis:

021 311 13 39 – egplausanne@bluewin.ch

La Côte et Nord vaudois, Viviane Di Santolo

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

Les autres MdA en Suisse Romande

MdA 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 www.cbavs.ch

MdA Berne:

032 721 44 44, mdanebe@bluewin.ch

Assemblée générale ordinaire du MdA Vaud

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

Mardi 9 mars 2021 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 30 mai 2020*
- 3) Rapport du Président
- 4) Rapport de la secrétaire générale
- 5) Rapport et présentation des comptes 2020
- 6) Rapport des vérificateurs de comptes
- 7) Approbation des comptes et de la gestion
- 8) Présentation et adoption du budget 2022
- 9) Fixation de la cotisation annuelle du MdA
- 10) Fixation de la cotisation annuelle du Tennis de table
- 11) Élection/réélection du comité
- 12) Élection/réélection des vérificateurs de comptes
- 13) Propositions individuelles et divers à transmettre par écrit, au plus tard 15 jours avant l'assemblée générale.

* Le PV peut être consulté au secrétariat du MdA

Programme:

- 14h Assemblée générale
15h30 Partie récréative
Le programme vous parviendra avec l'envoi des cotisations
17h Apéritif

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



Conférence: Feng Shui



Le Feng Shui est une discipline chinoise traditionnelle et millénaire qui dicte les règles d'aménagement de l'intérieur et de l'extérieur de tout bâtiment ou habitation. Les chinois en suivent les principes pour acheter une maison ou pour la décorer. Ils ont élaboré le Feng Shui en observant la nature pour mettre en harmonie l'espace, le temps et l'homme. En effet, l'espace (les différentes orientations) et le temps (les différentes périodes) influencent notre santé et notre vie. Pour assurer notre bien-être, il faut donc, choisir le meilleur endroit au meilleur moment. Aujourd'hui, le Feng Shui représente l'art de vivre en harmonie avec notre environnement.

- **Date:** mercredi 10 février 2021 de 14h à 16h
- **Intervenante:** BaDema, maître Feng Shui, auteure-éditrice des livres «Le cours de Feng Shui», et du «Calendrier Feng Shui» depuis 2006.
- **Lieu:** Morges – Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 (étage sans ascenseur)
- **Prix:** au chapeau
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42
- **Délai d'inscription:** une semaine avant

Exposé du matin

Etonnante «Ronde Vaudoise» à ... pied!

Avez-vous déjà marché pendant environ 480 km (en 8 mois) le long de la frontière vaudoise, comme le suggèrent MM. Jean-Marc Duflon et Jacques Mugli dans leur publication «La Ronde Vaudoise»?

Ce «bon vieux Canton de Vaud» se révèle alors dans toute sa variété et sa beauté du Jura aux Alpes, en passant par des endroits parfois surprenants et au fil de rencontres sympathiques. Sylvie Annen vous racontera cet itinéraire (son passe-temps pendant le confinement!!) agrémenté de nombreuses photos.



- **Date:** mardi 2 février 2021 à 10h
- **Intervenante:** Sylvie Annen, guide d'accueil à Lausanne
- **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix:** CHF 12.– membre, CHF 17.– non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Et les arbres demain?

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



Art

Une invitation à partager les émerveillements de l'artiste devant la beauté et la générosité de la nature à travers la «représentation» poétique de l'Arbre, qu'il soit d'ici ou d'ailleurs, imposant ou timide, seul ou accompagné de beaucoup d'autres. L'œuvre est déclinée en deux et trois dimensions, dans une grande variété de techniques.

Science

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

ainsi que ceux constatés mais restés inexplicables en font partie!

Un concept original: une artiste qui dessine, peint, découpe, colle, s'approprie quelques-unes des plus grandes découvertes de la science et les partage par l'écriture.

- **Date:** jeudi 18 mars 2021 de 14h30 à 16h30
- **Visite guidée:** Anne-Lise Saillen, plasticienne, commissaire de l'exposition, www.les-arbres-demain.ch
- **Lieu:** Espace Arlaud, Place de la Riponne 2bis à Lausanne
- **Prix:** CHF 44.– membre, CHF 54.– non-membre, y compris la brochure de l'exposition ainsi que l'entrée à l'Espace Arlaud
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Echecs

Le groupe se réunit tous les jeudis, à 14h30, pour les joueurs avancés et tous les mardis, à la même heure, pour ceux qui le sont moins et pour les débutants.

Il va de soi que les deux jours sont accessibles à chacun.

Venez faire connaissance!

- **Prix:** CHF 3.50.
- **Renseignements:** Henri Le Comte, 021 647 61 91

Les Cafés du MdA



Viviane Di Santolo, coordinatrice du MdA, vous propose un rendez-vous pour une rencontre des membres du MdA. Une occasion sympathique de prendre un café ou un thé avec d'autres membres MdA, partager vos envies et idées d'activités avec la coordinatrice, en toute convivialité.

- **Pour tous les cafés, inscription:**
Viviane Di Santolo, 076 200 51 42

Café Morges

- **Dates:** *mercredi 3 février et 3 mars de 11h-12h,*
- **Lieu:** *Café La Rive Lounge Bar, Rue des Charpentiers 19, Morges*

Café Nyon

- **Date:** *mercredi 10 février de 11h à 12h*
- **Lieu:** *Café Rougemont, Rue St-Jean 24*

Café Yverdon

- **Date:** *hebdomadaire, dès le mercredi 13 janvier de 10h30-11h30*
- **Lieu:** *Le Ranch, Ch. des Bosquets 1, 024 425 82 32 ou info@leranch.ch*

Séance gratuite d'initiation au bridge

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

Lausanne

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



Yverdon - Nouveau!

- **Date:** *mardi 19 janvier 2021, à 9h30, durée 1h30-2h*
- **Animation:** *Gérard Ramelet*
- **Lieu:** *Club de Bridge, Rte de Lausanne 23*
- **Inscription:** *viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42*

Club de bridge

Vous avez suivi une série de cours de dix leçons environ ou vous connaissez déjà les bases de ce jeu, alors rejoignez-nous au MdA le vendredi après-midi à 13h30 à Lausanne ou à Yverdon.

Ambiance amicale et aide apportée en cas de besoin.

- **Prix:** CHF 3.50 membre, CHF 4.50 non-membre

Lausanne

- **Renseignements:** Bettina Durrenmatt, bdurrenmatt@worldcom.ch ou 076 680 41 22

Yverdon - Nouveau!

- **Date:** hebdomadaire dès le vendredi 22 janvier 2021
- **Intervenant:** Gérard Ramelet
- **Lieu:** Club de Bridge, Rte de Lausanne 23
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Les notions fondamentales du bridge

Cours de 10 leçons basé essentiellement sur la pratique du jeu

Le but de ce cours est d'abord de vous faire aimer ce jeu de cartes. Nous explorerons les bases du bridge en partant des cartes et des différents aspects du jeu lui-même. Les notions théoriques seront introduites progressivement de la manière la plus simple possible.

Minimum quatre participants et maximum dix avec priorité aux personnes ayant suivi la séance gratuite d'initiation.

- **Prix:** CHF 163.– membre MdA, CHF 217.– non-membre.

Lausanne

- **Dates:** mardis 9, 16, 23 et 30 mars, 20 avril et 4, 11, 18, 25 mai, 1er juin 2021 de 9h30 à 11h30
- **Intervenante:** Mauricette Vuillemin, ancienne enseignante en école professionnelle et passionnée de bridge
- **Lieu:** MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne.
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Yverdon - Nouveau!

- **Dates:** mardis 26 janvier et 2, 9, 16 février, 2, 9, 16, 23, 30 mars et 20 avril 2021 de 9h30 à 11h30
- **Intervenant:** Gérard Ramelet
- **Lieu:** Club de Bridge, Rte de Lausanne 23
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Rami

Si vous aimez les jeux de cartes et même si vous ne connaissez rien au Rami, rejoignez sans hésiter la nouvelle petite équipe sympathique de Morges qui cherche de nouveaux adeptes, même débutants.

Morges

- **Dates:** *lundi 1er février et/ou 1er mars de 15h à 17h*
- **Lieu:** *Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12*
- **Prix:** *CHF 3.50 par séance*
- **Inscription:** *Ria Montan, 021 801 29 60 ou ria.montan@gmail.com*

Lausanne

- **Date:** *mercredi à 14h*
- **Lieu:** *dans les locaux du MdA à Lausanne*
- **Prix:** *CHF 3.50 membre, CHF 4.50 non-membre*
- **Renseignements:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Jass

Vous aimez jouer au Jass? Vous voulez passer une bonne après-midi? Quel que soit votre niveau, n'hésitez pas, rejoignez-nous au MdA Vaud! Ouverture des portes dès 13h30 (pour papoter) et nous jouons à 14h, tous les mercredis.

Celui qui est venu une fois revient toujours! Alors pourquoi pas vous?

- **Lieu:** *MdA, Riponne 5, Lausanne*
- **Prix:** *CHF 3.50*
- **Renseignements:** *M. Gilliland, 076 214 03 69*

P'tit Déj' du MdA



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

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

- **Dates:** *mercredis 13 et 27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars 2021 à 9h30*

- **Prix:** *CHF 3.50, thé, croissant*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Rendez-vous « papote » des grands-parents

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



Gratuit et ouvert à toutes et tous avec inscription préalable auprès de l'animatrice.

Les rencontres, animées par Mme Marie-Lise Matthey (021 801 00 59) ont lieu chaque dernier mardi du mois, soit le **26 janvier, 23 février et 30 mars, au Restaurant du Casino de Morges, de 15h à 17h00.**

Scrabble



Morges

Vous aimez le Scrabble et vous souhaitez le pratiquer dans une ambiance détendue en faisant de nouvelles rencontres. Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire en précisant si vous apportez votre jeu.

- **Dates:** mercredis 27 janvier, 17 février et/ou 31 mars 2021 de 14h à 16h
- **Lieu:** Collège des Jardins, Rue des Fos-sés 16 (étage sans ascenseur)

- **Prix:** CHF 3.50 la séance
- **Inscription:** Olivia Juillard, 079 775 30 36 ou ujuillard@hotmail.com

Lausanne

Le groupe de scrabble réunit une équipe de personnes sympathiques se retrouvant le mardi à 14h dans les locaux du MdA. Rejoignez-les sans hésiter... quel que soit votre niveau de connaissance.

- **Prix:** CHF 3.50 membre, CHF 4.50 non-membre
- **Renseignements:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



Ecrits d'Art Brut calligraphiés, peints, gravés ou brodés



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

Lucienne Peiry vous propose de partir à l'aventure du verbe et de l'image et de clore le cours avec une visite commentée privée de l'exposition «L'Art Brut s'encadre» à la Collection de l'Art Brut, à Lausanne.

- **Dates:** *mardis 19,26 janvier, 9, 16 février de 10h à 11h30. Visite de la Collection de l'Art Brut le 2 mars à 11h.*
- **Intervenante:** *Lucienne Peiry, Historienne de l'art, Dr ès Lettres et ancienne directrice de la Collection de l'Art Brut.*
- **Lieu:** *MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne, sauf la dernière séance qui a lieu à la Collection de l'Art Brut, Av. Bergières 11 à Lausanne.*
- **Prix:** *CHF 200.– membre MdA, CHF 260.– non-membre + CHF 6.– entrée musée de l'Art Brut. Passeport musées suisses et Raiffeisen: gratuit.*
- **Inscription jusqu'au 8 janvier:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Conseils juridiques individuels

Comment faire valoir vos droits?

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.

- **Prochaines dates de consultation au MdA:** *mercredis 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 10 et 24 mars 2021 de 14h à 17h.*
- **Intervenante:** *Madame Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix, est là pour vous permettre d'y voir plus clair et de trouver des solutions avec vous.*
- **Prix pour une séance de 30 min.:** *CHF 52.– membre, CHF 70.– non-membre*
- **Réservation:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Entretiens d'aide

Groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui»

Pour toute personne (grand-mère, grand-père, mais aussi mère, père, jeunes, etc.) confrontée à des difficultés dans les liens entre les différentes générations, «Être Grands-Parents... aujourd'hui» propose des prestations pour vous aider à trouver des ressources permettant d'y faire face.

Ce type d'entretien vise à accompagner la (les) personne(s) qui consulte(nt) à développer des moyens pour mieux gérer les différents problèmes de relation et de communication pouvant surgir entre les générations.

- **Lieu:** Bureau de «Être Grands-Parents... aujourd'hui» Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
- **Prix pour 60-75 minutes:** Membres MdA: CHF 50.–. Non-membres: CHF 70.–
- **Langues de travail:** Français, anglais, italien, espagnol

N.B.: Les tarifs avantageux de ces prestations sont rendus possibles grâce au bénévolat des professionnelles responsables. En cas de difficultés financières, nous chercherons ensemble des solutions satisfaisantes.

N'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes disponibles par téléphone au 021 311 13 39 (répondeur) ou par mail egplausanne@bluewin.ch

L'anglais pour le plaisir (English for enjoyment)



Vous voulez être plus confiants pour votre conversation en anglais? Vous avez envie de mieux comprendre les grands discours des pièces de Shakespeare et les paroles des chansons anglaises des années 1960 et 1970? Vous aimeriez discuter de l'actualité britannique?

Animé par Chris Bunting, anglais d'origine, cet atelier vous offre l'opportunité de parler de sujets «non-scolaires» dans une ambiance détendue et un petit groupe afin que cha-

cun puisse s'exprimer avec plaisir.

Connaissances de base de l'anglais requises, n'hésitez pas à participer à la séance d'essai offerte.

- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Yverdon - Nouveau!

Séance d'essai offerte lundi 25 janvier 2021 de 9h à 10h30

- **Dates:** lundis 25 janvier, 1, 8, 15 février et 1, 8, 15, 22, 29 mars de 9h à 10h30
- **Lieu:** Local du Club de Bridge, Rte de Lausanne 23
- **Prix pour les 9 cours:** CHF 153.– membre, CHF 171.– non-membre

Morges

- **Cours 1:** lundi de 14h à 15h30. Collège des Jardins, Rue des Fossés 16
- **Cours 2:** mardi de 14h30 à 16h. Endroit encore à préciser.
- **Prix pour 10 leçons:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non-membre

Programme des «Cafés Grands-Parents»

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

- **Renseignements et inscriptions:** Groupe «Etre Grands-Parents... aujourd'hui», Pl. Riponne 5, 1005 Lausanne, le mardi 021 311 13 39 ou répondeur. egplausanne@bluewin.ch
- **Lieu:** MdA, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
- **Prix:** chapeau à la sortie



Que peut m'apporter une médiation familiale?

La médiation familiale s'adresse aux membres d'une famille - grands-parents, parents, enfants, adolescents, concernés par un différend pouvant amener à une fragilisation ou à une rupture des liens. C'est un processus de prévention et de gestion de conflits par lequel la médiation favorise la communication entre les personnes présentes en vue de conclure un accord acceptable pour tous.

Vous pourrez mieux comprendre ce que vivent vos petits-enfants, poser vos questions et trouver peut-être une solution à vos difficultés.

- **Date:** mardi 9 février 2021 de 17h30 à 19h30 (collation de 17h30 à 18h, discussion de 18h à 19h30)
- **Intervenante:** Mme Dania Gerber. Expérience de plus de 10 ans comme médiatrice, accréditée FSMISDM et ASMF, ainsi qu'au tribunal civil. Formation d'éducatrice sociale, qu'elle exerce depuis 20 ans auprès des familles.

Quand l'amour ne suffit pas?

L'amour est indispensable pour accompagner ses petits-enfants, mais il ne suffit pas à garantir la réussite des liens. Durant ce Café, vous allez apprendre à mieux aimer votre famille, ainsi que découvrir des outils pour améliorer votre communication ou encore identifier vos propres émotions ainsi que celles des autres!

- **Date:** mardi 16 mars 2021 de 17h30 à 19h30 (collation de 17h30 à 18h, discussion de 18h à 19h30)
- **Intervenante:** Mme Céline Brocard. Diplômée en Pédagogie curative clinique à Fribourg, Céline Brocard est mariée depuis 1996 et mère de trois enfants. Elle est plus que jamais convaincue qu'être parent est un métier à part entière, qui nécessite reconnaissance, soutien, formation et ressources. Elle a sorti en auto-édition le premier livre de coaching parental suisse en 2015: «Quand rien ne va plus: comment sortir de la crise?». En 2019, elle édite son deuxième livre de coaching parental «Quand l'amour ne suffit pas! Comment construire une bonne relation avec son enfant?».



Questions/Réponses informatique et tél. mobile

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

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

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

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

- **Date:** mardi 2 février et/ou 2 mars 2021 de 17h30 à 19h
- **Animateur:** Yann Pugin, travailleur social
- **Lieu:** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix:** CHF 15.– à régler sur place
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42
- **Délai d'inscription:** une semaine avant, merci de préciser le thème et l'appareil que vous amenez.



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. Merci de prendre également contact ci-dessous.

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

Cours d'italien

Rejoignez notre cours de débutants-avancés ou d'avancés!

- **Dates:** lundi, avancés de 14h à 15h30 - mardi, débutants-avancés de 10h à 11h30 - vendredi, avancés de 10h à 11h30
- **Intervenantes:** Elide Nardi (lundi), 021 617 20 63 - Edda Tchamkerten (mardi et vendredi), 079 659 59 89
- **Lieu:** MdA, Riponne 5, Lausanne
- **Prix pour 10 leçons:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non-membre

Conférences de Mme Wehrli

Procuration, mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées

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

- **Date:** mercredi 20 janvier 2021 de 10h à 11h30

Faut-il faire un testament?

Par testament ou pacte successoral, on peut, notamment:

Attribuer ses biens à d'autres héritiers que ceux désignés par la loi - Modifier les parts d'héritage des héritiers réservataires (conjoint survivant, enfants et père et mère) - Avantager le conjoint survivant - Prévoir des legs en faveur des filleul(e)s, des petits-enfants ou d'autres personnes - Désigner un exécuteur testamentaire chargé de régler la succession.

A la fin de la conférence, entrecoupée de questions-réponses, chacun saura s'il est préférable qu'il fasse un testament et si oui, comment le faire.

- **Date:** mercredi 17 février 2021 de 10h à 11h30

Formalités juridiques après décès

Un décès entraîne souvent des formalités qui peuvent être très longues avant que les héritiers ne puissent toucher l'héritage et en faire le partage. Néanmoins, comprendre le rôle des autorités concernées permet de faciliter certaines démarches: Pourquoi l'autorité d'ouverture de succession souhaite connaître le nom et l'adresse des héritiers légaux, même en cas de testament ou de pacte successoral? - Quand les comptes bancaires et/ou postaux sont-ils débloqués et mis à disposition des héritiers? - Qui s'occupe de la liquidation d'un appartement et de la résiliation de son bail? Et de nombreuses autres questions...

- **Date:** mercredi 24 mars 2021 de 10h à 11h30

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



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



Groupe de parole: Le Covid et après?

A la suite de cette crise sanitaire sans précédent, le MdA a souhaité organiser des «Groupes de parole» afin que les personnes puissent partager leur expérience durant le semi-confinement mais également sur cette période où une nouvelle «normalité» se met en place.



Lausanne

Dates: lundis 1er février et 1er mars 2021 à 13h

Lieu: MdA, Riponne 5

Intervenante: Nicole Bartholdi, infirmière et prof de Qi gong

Yverdon

Dates: vendredis 19 février et 19 mars 2021 à 14h

Lieu: Restaurant de la Plage, Grèves de Clendy 20

Intervenante: Nicole Bartholdi, infirmière et prof de Qi gong

Morges

Dates: vendredis 12 février et 12 mars 2021 à 14h

Lieu: encore à définir

Intervenantes: Viviane Di Santolo et Nicole Bartholdi

Montreux-Clarens

Dates: jeudis 18 février et 25 mars 2021 à 14h

Lieu: Maison de Quartier Jaman 8 à Clarens

Intervenante: Lorraine Fontannaz, infirmière et membre du Comité du MdA

• **Prix conseillé:** CHF 10.–/séance. Participation libre et consentante. Boissons non-comprises.

• **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61. Vous pouvez participer à une ou plusieurs séances, dans n'importe quelle région.

Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

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

Titre de l'activité	Jours et heures	Durée	Lieu	Prix TVA comprise, membre/non-membre	Intervenants ou responsables
BIEN-ÊTRE - SPORTS					
Curling	Ma/Je 9h	2h	Lausanne	355.-/an octobre à mars	M. Barben – 079 486 99 88
Cyclo 3	Ma	2h – 1 jour	Tout le canton	17.- / 77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 41 19
Danses du Monde	Ma 11h à quinzaine	1 h 15	Lausanne	19.- / 24.-	Mme Fiaux-Blanc – 079 671 35 40
Gym Age d'or	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	1h	Lausanne	17.- / 19.-	Mme Divorine – 078 625 76 77
Gym Yoga	Ve 9h30	1h	Lausanne	12.- / 15.-	M. Schori
Latino danse / Zumba	Je 10h 30 Ve 9h30	1h	Morges Yverdon	17.- / 19.- 17.- / 19.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83 Mme Michot – 079 418 63 38
Marcheurs	Ma ou Je	½-1 jour	Tout le canton	5.50 – avril à octobre	MdA Vaud
Pétanque	Ma 14h	2h	La Conversion	25.-/an	M. Reymond – 076 398 99 91
Pilates	Ma 14h/15h15/16h30	1h	Lausanne	17.- / 19.-	Mme Michaud
Qi gong	Lu 15h30 Me 9h/Je 9h/10h30 Je 10h	1h 1h 1h	Lausanne Gland	17.- / 19.- 17.- / 19.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 Mme Schellenbaum Mme Rod
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 15h	1h	Yverdon-les-Bains	17.- / 19.-	Mme Clerc – 079 783 70 09
Self-défense	Lu 11h	1h	Morges	17.- / 19.-	Mme Valleret/M. Deryn
Sophrologie	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.- / 19.-	M. Turkier – 021 646 02 40
Tai Chi	Ma 9h15/Ve 10h30 Me 9h Me 9h/10h15 Ma 14h	1h 1h 1h 1h	Morges Yverdon Nyon Echallens	17.- / 19.- 17.- / 19.- 17.- / 19.- 17.- / 19.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42 Mme Di Santolo – 076 200 51 42 Mme Lee – 022 369 33 71 Mme Clavel – 077 422 28 90
Tennis de table	Lu/Mar/Me/Je/Ve 9h	3h	Renens	175.-/an	M. Chenaux – 079 398 00 70
Volleyball	Je	1 h 30	Lausanne	5.- mais membres MdA	M. Jaccard – 021 647 97 60

FORMATIONS

Conversation anglaise	Lu 14h - Ma 14h30	1 h 30	Morges	17.-/19.-	M. Bunting
Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone	Lu après-midi, Me, Ve matin	2h	Lausanne	120.-/165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu – avancé Ma – débutant/avancé Ve – avancé	1 h 30	Lausanne	17.-/19.- 17.-/19.- 17.-/19.-	Mme Nardi – 021 617 20 63 Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 17h		Lausanne	200.-/an	Mme Guedin – 079 358 13 62

LOISIRS

Bridge	Ve 13h30	3h	Lausanne	3.50/4.50	Mme Durrenmatt – 076 680 41 22
Café/conférence du groupe «Être Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1 fois par mois)	2h	Lausanne	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Échecs	Ma – débutants 14h30 Je – avancés 14h30	2h30	Lausanne	3.50/4.50 3.50/4.50	M. Le Comte – 021 647 61 91
Ecriture autobiographique	Ve 15h/1xmois	1 h 30	Lausanne	4.50	Mme Borel – 021 728 33 62
Entretien d'aide de l'EGP	Sur RDV	1h	Lausanne	50.-/70.-	EGP – 021 311 13 39
Jass	Me 14h	3h	Lausanne	3.50	M. Gilliland – 076 214 03 69
Rami	Me 14h Lu 15h (1 fois par mois)	3h 2h	Lausanne Morges	3.50/4.50 3.50	Mda Vaud Mme Montan
RDV papote de l'EGP	Ma 15h (1 fois par mois)	2h	Morges	gratuit	Mme Matthey – 021 801 00 59
Scrabble	Ma 14h Me 14h (1 fois par mois)	3h 2h	Lausanne Morges	3.50/4.50 3.50	Mda Vaud Mme Juillard – 079 775 30 36

Prendre soin de soi



Venez participer à un programme de 8 séances dans lequel nous prenons soin de notre corps et de notre esprit par des exercices bienveillants ainsi que des méditations de pleine conscience 100% laïques. Ce programme est constitué de séances de pratiques diverses qui favorisent la sérénité et paix intérieure en lien avec notre vie vécue et à venir. La bienveillance à soi est la capacité à se reconforter, s'apaiser afin d'embrasser la vie avec calme, joie et bonheur. C'est ce que nous vous proposons! Inscrivez-vous et venez découvrir ces pratiques dont les effets sont scientifiquement démontrés!

Séance d'information gratuite le 21 janvier de 16h à 17h30, incluant deux méditations laïques de pleine conscience.

- **Dates:** jeudis 4, 11, 18 février, 4, 11, 18, 25 mars et 1er avril 2021 de 16h à 17h30
- **Intervenants:** Monique Borcard-Sacco, psychologue et sophrologue dipl. et écrivaine / Christophe Fraefel, enseignant de pleine conscience et coach de vie
- **Lieu:** Mda Vaud, Riponne 5 à Lausanne. Suivant la situation sanitaire, la séance d'essai et le cours seront donnés par zoom (téléconférence).
- **Prix pour les 8 séances:** CHF 240.-, membre, CHF 290.- non-membre
- **Renseignements:** Monique Borcard-Sacco, psypositivembs@gmail.com ou 079 519 98 61
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61
- **Délai d'inscription:** lundi 25 janvier 2021

Atelier méditation et gestion du stress

Après plus de 40 ans de recherches et de pratique de différentes traditions méditatives, Philippe Dossios a mis au point un concept de méditation sans références religieuses «Présence & Conscience» qu'il enseigne avec succès depuis plus de 10 ans. Objectifs: Diminution du niveau d'anxiété et de dépression – optimisme retrouvé – meilleure concentration – développement de l'intuition – augmentation de la créativité – meilleur contrôle de soi – détente et liberté émotionnelle – impact positif sur la santé en général.

- **Dates:** mardis 12 janvier, 9 février et/ou 9 mars 2021 de 10h30 à 11h30
- **Intervenant:** Philippe Dossios, naturopathe et coach, s'est spécialisé dans la gestion du stress et du burnout.
- **Lieu:** Morges – Pl. du Casino 1, Grenier bernois, dernier étage
- **Prix par séance:** CHF 17.- membre, CHF 20.- non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42
- **Délai d'inscription:** 1 semaine avant chaque date

Atelier mensuel Fascia Training

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

Que sont les fascias? Les tissus conjonctifs qui recouvrent ou enveloppent notre structure anatomique, nos muscles et nos organes. En médecine, ces réseaux de tissus ont longtemps été considérés comme de simples enveloppes. Selon les recherches commencées il y a 40 ans, ils ont un rôle bien plus important pour la santé qu'on l'imaginait. Des fascias feutrés par un manque de mouvement ou un mouvement trop intense et répété peuvent entraîner des tensions, maux de dos ou une mobilité restreinte.



- **Dates:** mardis 19 janvier, 16 février et/ou 16 mars 2021 de 13h30 à 15h
- **Intervenante:** Susanne Gabella, Fascia Trainer diplômée. a suivi une formation en Allemagne basée sur les 25 ans d'expérience de Roland Liebscher & de la Dr Petra Bracht.
- **Lieu:** Morges – Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12
- **Prix par séance:** CHF 25.– membre, CHF 30.– non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42
- **Délai d'inscription:** une semaine avant la date

Gymnastique mixte en musique

A la suite d'un partenariat mis en place avec le groupe Gym d'Hommes Lausanne, nous vous proposons de vous maintenir en forme et/ou d'améliorer votre condition physique en alliant plusieurs disciplines. C'est également l'occasion de créer de nouveaux contacts.

Séance de 35-45 minutes avec fitball, quilles, thera-band, etc. ou main libre. Possibilité de continuer ensuite avec le groupe de Volleyball.

Compris dans le prix: en été, le mardi, à Bellerive: Volleyball et/ou Unihockey. Le groupe organise également 12 marches/an. Paiement en sus.

- **Date:** mardi à 18h
- **Intervenants:** Jean-Pierre Jaccard, maître d'éducation physique et Jean-Luc Porchet
- **Lieux:** salles de gym des collèges de La Rouvraie et de l'Elysée à Lausanne
- **Prix:** CHF 60.–/an + cotisation MdA ou CHF 120.– de cotisation à la GDH, séance d'essai gratuit.
- **Renseignements et inscriptions:** 021 647 97 60 ou jaccardjp@gmail.com
www.gdh.ch

Inscription aux activités sportives

Toutes les personnes intéressées par une activité sportive (voir le zoom ou les activités présentées ci-dessous) peuvent nous contacter afin de réserver une séance d'essai gratuites (selon les places disponibles).

Aquagym

Il s'agit 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: la prévention de la dégradation des cartilages, limiter les douleurs, remodeler la silhouette, augmenter le tonus musculaire et respiratoire et améliorer la circulation sanguine.



- **Date:** mardi 13h45 à 14h45
- **Intervenante:** Corinne Simasotchi
- **Lieu:** Echichens – Piscine de l'Ecole Pestalozzi, Ch. Pestalozzi 9
- **Prix pour 10 séances:** CHF 170.– membres, CHF 190.– non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Sophrologie

Durant ces cours, vous disposerez d'outils théoriques et pratiques qui vont contribuer à améliorer la qualité de vie. Les participant-e-s découvriront les bénéfices de la sophrologie et son utilité dans notre vie quotidienne et disposeront d'outils pour gérer leurs pensées et leurs émotions. Si le bien-être en lui-même n'est pas compliqué, c'est souvent le chemin qui y mène qui l'est.

Bien plus que de la relaxation, la sophrologie est une philosophie et une attitude dont le but est l'épanouissement de l'être et la transformation positive de son existence, même quand la maladie et les douleurs sont présentes.

- **Date:** lundi de 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30
- **Intervenant:** Christian Turkier, coach, sophrologue et formateur d'adultes vous accompagnera pour cette expérience dans la quête de l'amélioration de la qualité de vie.
- **Prix pour 10 leçons:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non- membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

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
- **Saison sur glace:** d'octobre 2020 à mars 2021

Danses du monde

Venez apprécier des moments privilégiés dans la joie, la bonne humeur et dans le respect mutuel.

Variées, en cercle, en ligne ou en file, par 2, 3 ou 4, les danses sont tantôt lentes, tantôt vives, sur des rythmes et des musiques des pays de l'Est, d'Israël, d'Amérique, de Suisse, etc. Point n'est besoin d'un niveau particulier. Vous êtes toutes et tous bienvenu(e)s!

- **Date:** mardi à quinzaine, de 13h à 14h15
- **Intervenante:** Marianne Fiaux-Blanc, 021 731 25 13 ou 079 671 35 40
- **Lieu:** Espace Riponne, Riponne 5
- **Prix de la séance d'1h15:** CHF 19.– membre, CHF 24.– non-membre. Cours réguliers.
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Tennis de table

Si vous aimez le tennis de table et appréciez de vous retrouver dans une ambiance détendue, rejoignez-nous au CTT de Lausanne lors des périodes réservées aux membres du MdA les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis matin de 9h à 12h.

Les joueurs de tous niveaux sont les bienvenus. De petites compétitions, sous forme de jeux, sont occasionnellement organisées et les joueurs les plus chevronnés donnent volontiers des conseils aux débutants.

- **Lieu:** CTT Lausanne, chemin de l'Usine-à-Gaz à Renens, dans le bâtiment du Théâtre Kleber-Méleau. Sept tables sont à disposition.
- **Prix:** voir avec le secrétariat
- **Renseignements:** Daniel Chenaux, dany.chenaux@romandie.com ou 079 398 00 70

Cours de Pilates

Système d'exercices physiques développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates tend à la concentration, à la relaxation, favorise la respiration, la coordination, etc. Les mouvements permettent de travailler tout le corps, en douceur. Les exercices se font assis, debout ou couché sur un tapis de gym. Cette discipline est un bon moyen de prévenir les blessures.



Dans ses cours, Floriane aime transmettre de la joie et de l'énergie aux participants. Venez essayer!

- **Dates:** mardi 14h, 15h15 ou 16h30
- **Intervenante:** Floriane Michaud. Elle a une formation professionnelle en danse contemporaine et depuis 2011, en tant qu'institutrice Pilates au sol et sur machine. Elle est également masseuse professionnelle.
- **Lieu:** Espace Riponne, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour 10 leçons:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Rythmique Jaques-Dalcroze

Organisé en partenariat avec le Conseil des Seniors (COSY) de la ville d'Yverdon. La rythmique Jaques-Dalcroze est bien davantage qu'une simple activité physique. Grâce à la musique, elle stimule l'équilibre, la coordination, la concentration, la mémoire, l'imagination et la musicalité. Une étude scientifique des HUG a démontré qu'une pratique régulière de celle-ci diminuait le risque de chutes de 50 %.

- **Date:** lundi de 15h à 16h
- **Intervenante:** Françoise Clerc a enseigné cette méthode dans les classes enfantines yverdonnoises durant 33 ans. A la retraite depuis peu, Madame Clerc a participé à une post-formation pour l'enseignement de la rythmique pour les seniors.
- **Lieu:** Maison de paroisse, Rue Pestalozzi 6, au cœur de la ville d'Yverdon
- **Prix pour 10 séances:** CHF 170.– membre MdA et COSY, CHF 190.– non-membre (matériel compris).
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Latino Danse/Zumba

Nous vous proposons un cours de Latino Danses/Zumba gold avec une intensité adaptée aux seniors.

C'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme: cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco).

Selon l'intervenant, réveil musculaire ou étirement dans la 2ème partie du cours. Sur inscription, vous pouvez assister à une séance d'essai gratuite!

- **Prix pour 10 séances:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Morges

- **Date:** jeudi de 10h30 à 11h30
- **Intervenante:** Corinne Simasotchi
- **Lieu:** Espace Couvaloup, Couvaloup 12

Yverdon-les-Bains

- **Date:** vendredi de 9h30 à 10h30
- **Intervenante:** Patricia Michot
- **Lieu:** Ecole K'Danse, Prés-du-Lac 30 B

Self-défense seniors

Il s'agit d'une activité sportive adaptée pour les seniors (hommes et femmes) qui permet de maintenir son corps en activité tout en apprenant à se défendre.

Vous allez gagner en endurance musculaire, améliorer votre agilité et développer un bon équilibre. La mémorisation des différents enchaînements techniques offre par ailleurs d'excellents exercices de mémoire.

La pratique en groupe favorise les liens d'amitié qui se créent à tout âge en pratiquant ensemble. Cette activité va vous faire découvrir d'autres valeurs et traditions tout en vous plongeant dans l'univers des arts martiaux.



- **Date:** lundi de 11h à 12h
- **Intervenant(e):** Soyara Valleret, physiothérapeute diplômée et/ou Deryn, instructeur Waryu
- **Lieu:** Morges – Dojo de Beausobre
- **Prix pour 10 séances:** CHF 170.– membre Mda, CHF 190.– non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Gym Yoga



Les exercices se font debout, assis ou au sol. Ils permettent de maintenir la souplesse et la mobilité du corps, de garder une musculature tonique, et de stimuler la circulation sanguine et énergétique. Le corps est fait pour bouger et il est important de faire de l'exercice à tout âge pour garder une bonne santé. Chaque leçon comprend des exercices respiratoires et se termine par une relaxation avec prise de conscience du cours. Venez vous faire du bien en pratiquant de la gym-yoga!

- **Date:** vendredi à 9h30
- **Intervenant:** Daniel Schori, naturopathe
- **Lieu:** Salle paroissial St-Marc, ch. de Renens 12c à Lausanne.
- **Prix pour 10 leçons:** CHF 120.– membre, CHF 150.– non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Gym Age d'or

Elle se pratique sous la forme de déplacements simples, d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement. Elle vise à retrouver ou à garder la forme, à rester mobile et à maintenir sa souplesse. Grâce à des mouvements doux et adaptés au niveau de chacun, ce cours vise à améliorer la mobilité articulaire et la souplesse en travaillant sur l'ensemble des muscles. Une attention particulière est portée à la respiration, qui constitue le point central de ce cours, pour atteindre une détente bienfaisante et un bien-être général.

Le cours, exécuté sur un fond musical doux, est adapté aux possibilités de chaque participant(e). Le nombre de participants est limité, afin de garantir un enseignement personnalisé.

- **Dates:** lundi 9h, 10h15, 11h30 ou jeudi 9h, 10h15
- **Intervenante:** Sophie Divorner, Wellness Trainer, 078 625 76 77
- **Lieu:** Espace Riponne, Riponne 5, Lausanne
- **Prix pour les 10 séances:** CHF 170.– membre, CHF 190.– non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Qi Gong

Le Qi Gong est une discipline traditionnelle chinoise très ancienne. Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le Qi-Gong est une discipline, mais c'est surtout un art de vivre l'ici et maintenant, la verticalité, l'écoute de son corps, la libération de ses douleurs dans les épaules, massage des organes internes à travers la respiration abdominale et bien plus encore.

Avec une pratique régulière du Qi Gong on vise à prévenir les maladies, à maintenir, voire améliorer l'équilibre physique et psychique. Le Qi Gong est aussi un moyen privilégié d'enrayer le stress et la morosité qui affectent trop souvent nos sociétés modernes. Il est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

• **Prix pour 10 séances:** CHF 170.–/membre Mda, CHF 190.–/non-membre



Yverdon

- **Date:** mardi à 10h
- **Intervenante:** Nicole Bartholdi
- **Lieu:** Yoga Yverdon (Y-Parc), Galilée 15 (Bus 602 arrêt Parc Scientifique)
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Gland

- **Date:** jeudi à 10h
- **Intervenante:** Isabelle Rod
- **Lieu:** Salle de paroisse (sous l'église protestante), Rue de la Gare
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Lausanne

- **Dates:** lundi à 15h30, mercredi à 9h, jeudi à 9h15 et 10h30
- **Intervenante:** lundi, Nicole Bartholdi - mercredi et jeudi, Luisa Schellenbaum
- **Lieu:** Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Tai Chi: nouveau à Chavannes-Renens

D'autres cours existent à Echallens (Qi gong – Tai chi), Morges, Nyon, Yverdon. Le Tai Chi est un art martial interne très ancien d'origine chinoise. Il s'agit d'enchaînements de mouvements lents et fluides pratiqués dans le respect et l'écoute de



de son corps. Aussi appelé «Gymnastique de longue vie», il agit par le mouvement sur les méridiens et donc sur les différents organes de notre corps. Sa pratique régulière apporte de nombreux bienfaits tant sur le plan physique, énergétique qu'émotionnel, en particulier: relaxe le corps et l'esprit, renforcement musculaire doux et profond, meilleure respiration, amélioration de la posture et de l'équilibre,

la confiance en soi, l'amplitude des mouvements, le lâcher prise, la mémoire, l'éveil de la joie intérieure et bien plus encore... Venez découvrir une pratique différente des cours traditionnels et adaptée aux seniors. Ce cours est accessible à tous et toutes (débutants bienvenus).

Séance d'essai offerte le lundi 18 janvier de 15h à 16h

- **Dates:** lundis 25 janvier, 1, 8, 15 février, 1, 8, 15, 22, 29 mars
- **Intervenante:** Ba Dema
- **Lieu:** Dojo Aïkido, Rte de la Maladière 8, Chavannes-Renens /Arrêt TSOL M1 Cerisaie
- **Prix pour les 9 cours:** CHF 153.– membre, CHF 171.– non-membre
- **Inscription:** viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Volleyball seniors

Venez donc à l'une de nos séances, soit comme «visiteur», soit pour y participer. Nous sommes un groupe mixte d'environ 8-12 personnes, de 50 ans et plus. Le groupe se réunit également quelques fois pour boire un verre.



- **Dates:** jeudi de 17h45 à 20h
- **Lieu:** salle de gym du Collège de la Rouvraie (parking gratuit et douche à disposition)
- **Prix:** CHF 5.–/séance et être membre du Mda Vaud
- **Renseignements:** Jean-Pierre Jaccard, jaccardjp@gmail.com ou 021 647 97 60

Livres à vous

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

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



• **Coordinateur bénévole:** François Blanc – franblanc@bluewin.ch ou 079 453 40 09.

Lecture en EMS ou à domicile



Depuis de nombreuses années, nous proposons un projet de lecture en EMS et à domicile aux personnes souffrant de troubles de la vue. Le but est de partager le goût pour la lecture, créer des liens et rendre accessible la littérature aux personnes ne pouvant plus lire seules.

Une trentaine de bénévoles sont actifs aujourd'hui. Ils consacrent environ une heure par semaine à cette activité et

se rencontrent 3 à 4 fois par année pour échanger leurs expériences.

En fonction de la demande de la structure d'accueil et de la disponibilité du bénévole, la lecture peut avoir lieu en groupe ou en individuel. Une liste de « lectures conseillées » est à disposition des bénévoles et le choix des lectures se fait en accord avec le/s bénéficiaire/s.

• **Coordinateur bénévole:** François Blanc – franblanc@bluewin.ch ou 079 453 40 09.



2020 au MdA: quelques images



L'équipe du MdA partage le repas en gardant les distances lors de la mise sous pli de l'AG par correspondance.

Deux nouveaux membres rejoignent notre comité! Lorraine Fontannaz et Pierre Tissot.



Nous avons un nouveau Président: Eduard Walter!



Bain de forêt: activité organisée par notre coordinatrice à Morges.



L'équipe de ping pong s'entraîne même avec un masque.



Lausanne à l'heure d'été 2020: les Guides d'Accueil se produisent dans différents spectacles et visites guidées.

La presse a parlé de nous...

Pour obtenir les articles, écrivez-nous à secretariat@mda-vaud.ch

Libérer la parole des aînés après le semi-confinement

Coronavirus
Le Mouvement des Aînés Vaud organise des groupes de parole pour évoquer la crise sanitaire.

Mettre des mots sur nos ressentis, c'est un premier pas pour aller mieux. C'est de ce constat qu'est parti le Mouvement des Aînés Vaud (MDA) pour mettre sur pied des groupes de parole, qui se dérouleront jusqu'à fin novembre aux quatre coins du canton.

Deuil et solidarité

«Nous avons pu observer durant le semi-confinement, par le biais de téléphones à nos membres, les difficultés qui se posaient pour eux, les répercussions sur le bien-être psychique de certains d'entre eux», explique Anne Schær Tsao, secrétaire générale du MDA. Certains sont tombés malades à cause du stress. Dès la reprise des activités du MDA en juin, force a été faite de constater que ces problèmes n'ont pas disparu. «Beaucoup d'entre eux ont cessé de venir chez nous, le contexte étant trop angoissant malgré les précautions sanitaires.»

Dès lors, le MDA a souhaité libérer la parole autour de cette période anxiogène. Des infirmières à la retraite, spécialisées dans l'époque et le deuil sous toutes ses formes, notamment ses rendevous.

«L'idée n'est pas de jouer les oreilles chieuses, mais d'offrir une oreille attentive, bienveillante. Pour partager le sentiment de deuil, d'injustice, de liberté, d'un «vie-morale» et la stigmatisation dont ont été victimes les seniors, mais aussi pour faire ressortir les aspects positifs que cette crise a mis en lumière, comme la solidarité entre les générations ou les ressources personnelles que chacun a pu mobiliser.»

Pour Anne Schær Tsao, le besoin confinement a répercuté sur certains aînés «la coupe de coupe». L'isolement a eu des répercussions physiques, psychiques mais aussi sociales. «Après nos activités, il y a toujours le moment où les participants, qui se connaissent depuis longtemps et se voient régulièrement, vont boire le café ensemble. Cette socialisation est aussi importante que les cours de gym qui précèdent.» **Cécile Collet**

Groupes de parole «Le Covid et nous». Lausanne (Maison 5), du 26 oct. 15 h; Montreux-Cigrais (Maison de Quartier, Jean-B. Claret), le 12 nov. 18 h; Morges (Promenade Général-Guisan 6), le 13 nov. 14 h; Yverdon (restaurant 01, la Place, orives ou Grand 20), le 20 nov. 14 h. Inscription obligatoire au 021 320 72 61 ou secretariat@mda-vaud.ch. Gratuit, chapelain à la sortie.

DN

VENDREDI 17 JANVIER 2020 | 7

YVERDON-LES-BAINS - MOUVEMENT DES AÎNÉS VAUD

Essayez-vous au Tai Chi!

YVERDON Le Mouvement des Aînés Vaud (MDA) propose un nouveau cours de Tai Chi adapté aux seniors et accessible à tous. Toute personne intéressée pourra participer sans engagement à la séance d'essai gratuite du mercredi 22 janvier, de 9h à 10h, à la Salle Saolim, Rue des Prés-du-Lac 20B à Yverdon-les-Bains.

Avec l'ouverture d'une antenne dans le Nord Vaudois en 2016, le MDA Vaud a souhaité s'approcher de ses membres en proposant des activités dans cette partie du canton. La coordinatrice, Viviane Di Santolo, sera aussi l'animatrice du cours puisqu'elle est professeure de tai chi depuis 2011. Elle se réjouit de proposer un cours «sur mesure», répondant à la demande et aux envies de la population de la région.

Une activité adaptée à tous
Le Tai Chi est un art martial interne très ancien d'origine chinoise.

Il s'agit d'enchaînements de mouvements lents et fluides pratiqués dans le respect et l'écoute de son corps. Aussi appelé «Gymnastique de longue vie», il agit par le mouvement sur les méridiens et donc sur les différents organes de notre corps. Sa pratique régulière apporte de nombreux bienfaits tant sur le plan physique, énergétique qu'émotionnel. En particulier, le relâchement du corps et de l'esprit, un renforcement musculaire doux et profond, une meilleure respiration, l'amélioration de la posture et de l'équilibre, etc.

Si vous êtes tenté(e) de participer à la séance d'essai gratuite de mercredi prochain, l'équipement est le suivant: tenue de gymnastique, ou de ville confortable, chaussettes de gym souples ou en chaussette. **Infos et inscription:** Viviane Di Santolo, par e-mail à l'adresse: nord-vaudois@mda-vaud.ch ou au numéro 024 426 11 61. ■ **COMMUNIQUE**



Elle enseigne l'art de réveiller son corps et son âme tout en douceur

YVERDON-LAUSANNE Le Mouvement des Aînés Vaud a lancé hier son premier cours de Tai Chi. Une dizaine de participants ont pris leurs habitudes de sport pour tester cette discipline chinoise ancestrale avec Viviane Di Santolo.

Certaines ont même tenté le Tai Chi en tant que sport de compétition. Viviane Di Santolo, animatrice de Tai Chi depuis plus de 10 ans, a été invitée à donner un cours d'essai gratuit de Tai Chi à la Salle Saolim, Rue des Prés-du-Lac 20B à Yverdon-les-Bains, le mercredi 22 janvier, de 9h à 10h. Elle se réjouit de proposer un cours «sur mesure», répondant à la demande et aux envies de la population de la région.

Il s'agit d'enchaînements de mouvements lents et fluides pratiqués dans le respect et l'écoute de son corps. Aussi appelé «Gymnastique de longue vie», il agit par le mouvement sur les méridiens et donc sur les différents organes de notre corps. Sa pratique régulière apporte de nombreux bienfaits tant sur le plan physique, énergétique qu'émotionnel. En particulier, le relâchement du corps et de l'esprit, un renforcement musculaire doux et profond, une meilleure respiration, l'amélioration de la posture et de l'équilibre, etc.

Si vous êtes tenté(e) de participer à la séance d'essai gratuite de mercredi prochain, l'équipement est le suivant: tenue de gymnastique, ou de ville confortable, chaussettes de gym souples ou en chaussette. **Infos et inscription:** Viviane Di Santolo, par e-mail à l'adresse: nord-vaudois@mda-vaud.ch ou au numéro 024 426 11 61. ■ **COMMUNIQUE**

Vous avez été nombreux à participer à cette enquête en ligne et nous avons le plaisir de vous en présenter un résumé.

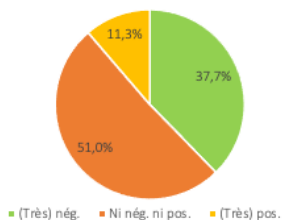
Rapport scientifique « Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19 » Résumé

- Entre le 17 avril et le 3 juin 2020, **5'085 personnes** ont complété un questionnaire lancé par la HETS-FR et sondant le vécu des 65+ pendant la crise socio-sanitaire liée au COVID-19.
- Caractéristiques principales des répondant-e-s :
 - âgé-e-s de 65 à 98 ans (moyenne d'âge = 72.55 ; écart-type = 5.45)
 - 60.6% de femmes
 - 59.2% sont en couple et 34.9% habitent seul-e-s
 - 73.2% avec formation de niveau I (école obligatoire) ou II (secondaire post-obligatoire 1 et 2)
 - 10.4% encore professionnellement actifs-actives
 - 15.2% ont des difficultés à « joindre les deux bouts » à la fin du mois
 - 83.4% se disent en (très) bonne santé

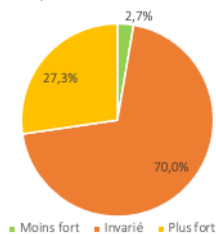
Trois constats principaux se dégagent de l'analyse descriptive des réponses :

- **La crise a eu un impact négatif sur le bien-être et le fonctionnement au quotidien des 65+**
 - Plus d'1 sur 3 indique que la crise a eu un impact négatif, voire très négatif, sur leur moral (v. Graphique 1) ;
 - Plus d'1 sur 4 témoigne d'un sentiment de solitude accru depuis le début de la crise (v. Graphique 2).

Graphique 1. L'impact de la crise sur son propre moral

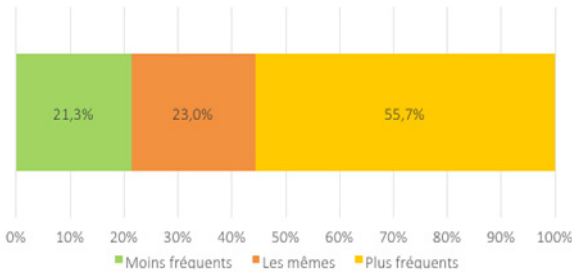


Graphique 2. L'évolution du sentiment de solitude depuis le début de la crise



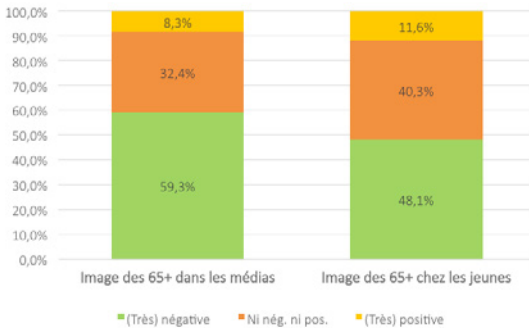
- **Des 65+ aidant-e-s et actifs-ives et pas seulement aidé-e-s**
 - Des 65+ aidant-e-s : 1 personne sur 5 a apporté du soutien à d'autres ne vivant pas dans le ménage et 1 sur 5 a dû assumer de nouvelles tâches à la maison auparavant assurée par quelqu'un d'extérieur au foyer ;
 - Des 65+ actifs-ives (I) : La crise a augmenté les contacts avec la famille et les ami-e-s pour plus d'1 sur 2 mais les a diminué pour plus d'1 sur 4 (v. Graphique 3) ;
 - Des 65+ actifs-ives (II) : 2 sur 5 ont découvert de nouveaux moyens de rester en contact (virtuels ou physiques) avec leurs proches ;
 - Des 65+ aidé-e-s : besoins d'aide pour faire les courses (55%), pour aller en pharmacie (26%) et pour obtenir des informations sur le COVID-19 (18%) et une aide avant tout apportée par les enfants (40%) puis les partenaires (25%) et les voisin-e-s (20%).

Graphique 2. Evolution de la fréquence des contacts avec la famille et les ami-e-s pendant la crise



- **La crise a révélé un regard négatif envers les 65+ et attisé des tensions intergénérationnelles**
 - 3 sur 5 estiment que les médias ont véhiculé une image négative, voire très négative, des 65+ pendant la crise (v. Graphique 4);
 - Près de 1 sur 2 estime que le regard des plus jeunes sur les 65+ a évolué de manière (très) négative (v. Graphique 4);
 - 1 sur 4 déclare avoir été victimes de traitements injustes du fait de leur âge ;
 - 3 sur 4 pensent que le point de vue des 65+ a été peu ou pas du tout entendu par les autorités pendant la crise sanitaire.

Graphique 4. La perception de l’image des 65+ dans les médias et auprès des plus jeunes au cours de la crise



Enfin, des analyses plus approfondies ont pu mettre en évidence que la crise :

- N’a pas eu le même impact sur tous les 65+ ;
- Les plus âgé-e-s ne sont pas systématiquement les plus touché-e-s ;
- Semble avoir fragilisé ultérieurement des situations déjà à risque ou précaires.

Rapport écrit par :

Prof. Christian Maggiore, christian.maggiore@hefr.ch

Prof. Maël Dif-Pradalier, mael.dif-pradalier@hefr.ch

Fribourg, octobre 2020

ET LES ARBRES DEMAIN ?

EXPOSITION ENTRE ART ET SCIENCE

ESPACE ARLAUD - LAUSANNE
05.03 - 06.06. 2021

ANNE-LISE SAILLEN, ARTISTE

MUSÉE ET JARDINS BOTANIQUE CANTONAUX
VILLE DE LAUSANNE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS
WWW.LES-ARBRES-DEMAIN.CH

Conditions générales du Mouvement des Aînés Vaud

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

Début de l'activité:	Activités:	Excursions:	Voyages:
1-2 jours ouvrables avant	100%	100%	Voir secrétariat
3-14 jours ouvrables avant	75%	75%	Voir secrétariat
+ 15 jours ouvrables avant	CHF 10.-	CHF 10.-	Voir secrétariat
- Le MdA Vaud se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participants n'est pas suffisant.

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

**Offre
spéciale!**

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

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



**11 NUMÉROS PAR AN
+ 2 HORS-SÉRIES**

**VOS AVANTAGES
ABONNÉS :**

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

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

www.generations-plus.ch/club-abo

CODE PROMOTION: mda20vd

générations
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

MdA Vaud – BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite devenir membre Je suis déjà membre

Je ne souhaite pas être membre

Prix de la cotisation 2021 : CHF 60.– par personne ou CHF 90.– pour les couples.

Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l'année civile.

- Le 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.

Je m'inscris à un essai gratuit à la session pour l'activité suivante:

.....
.....
(sous réserve des places disponibles)

Horaire: Dès le:

Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance:

Compétences privées ou professionnelles:

Email: @

No téléphone: Natel:

Je souhaite m'abonner au Flash Infos

Je souhaite m'abonner à Générations ou renouveler mon abonnement

Date: Signature:

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



JAB

1000 Lausanne 1

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



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

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

