

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Avril-Mai-Juin

Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades



Informations



Bénévolat



N°02

2022

Sommaire

Autres cours réguliers	35–37
Informations	5–6–7
Lectures bénévoles.	35
Programme des jeux.	36
Zoom	20
Programme d'avril8
Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile	9
Faut-il faire un testament ? Conférence de Mme Wehrli	9
Comment faire valoir vos droits ?	10
The Gourmand	10
Café-philo	10–11
Tresors textiles de Java	11
Balade entre ville et campagne	11
Petit déj. du MdA	9–11
Escapade nature et culture a travers Lavaux	12
Perfectionnez votre Italien	12
Les bois de Benete	13
Entre gorges et cotes de l'orbe.	13
Programme de mai	14
The Gourmand	15
Quand les murs se colorent.	15
Atelier Questions/Réponses informatique, téléphone mobile.	15
Formalités juridiques après décès	16
D'ou viennent ces pierres ?	17
Yoga des yeux	17
La vie des abeilles	18
Séance gratuite d'initiation au bridge	18
Entre nord Vaudois et Gros-de-Vaud.	19
Café EGP «Nouveaux» Grands-Parents...	22
Conférence – les pouvoirs extraordinaires du ventre.	22
Comment faire valoir vos droits ?	16–23
Café-philo	23
Ateliers «découvrir sa créativité»	19–24
Les bois d'antagnes	24
Perfectionnez votre Italien	18–24
Escapade nature et culture à travers Lavaux	18–25
Visite de Fribourg	25
P'tit Déj' du MdA	19–25
Programme de juin	26
Activité intergénérationnelle EGP.	27
Ateliers «découvrir sa créativité».	27
Neuchatel-Saint-Blaise	29
The Gourmand	30
Atelier Questions/Réponses informatique.	30
La Venoge.	30
Procuration, mandat pour cause d'inaptitude	31
Café-philo	32
Perfectionnez votre Italien	29–32
Escapade nature et culture à travers Lavaux	29–33
P'tit Déj' du MdA	32–33
Comment faire valoir vos droits ?	31–33
Entre Sarine et Broye.	34
Fete de l'été du groupe EGP.	34
Yoga des yeux	29–35

Editorial



Chères et chers membres,

Après un début d'année quelque peu chaotique, nous nous réjouissons de pouvoir enfin vous retrouver et vous remercions de votre confiance et d'avoir fait si bon accueil à la reprise.

Dans ce bulletin Avanti, en plus de nos activités habituelles et grâce à l'investissement de bénévoles, nous vous proposons, pour la 2^{ème} année consécutive, le programme :

Une thune pour un peu d'oxygène !

Les activités vous permettront de partager un moment agréable avec d'autres personnes, de créer des liens, de sociabiliser mais également de bouger !

L'activité coûte CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre. Les visites de musées, repas ou transports ne sont pas inclus.

Ce début d'année a vu également plusieurs changements au niveau de notre équipe avec l'arrivée de Nathalie Gutierrez Garcia pour un remplacement durant le congé maternité de Denise Mammino, le départ de Viviane Di Santolo, coordinatrice des régions de La Côte et du Nord vaudois. Nous la remercions de son engagement auprès du MdA et de ses membres et lui souhaitons le meilleur pour la suite.

C'est Corinne Simasotchi qui a pris le relais depuis le 1^{er} mars dernier en tant que coordinatrice pour les deux régions. Certains d'entre vous la connaissent déjà puisqu'elle donne des cours de Danses latines, Aqua-gym et Gym douce depuis quelques années. Nous lui souhaitons la bienvenue dans notre équipe.

Je finirai, une fois n'est pas coutume, par le carnet rose ou plutôt bleu du MdA. En effet, deux collaboratrices ont eu la joie d'accueillir des Bouts d'choux :



Floriane Michaud, professeur de Pilates, a eu un petit Théo le 3 janvier dernier.

Denise Mammino, notre chargée de communication, avec la venue d'Elia le 23 février.

Nous souhaitons beaucoup de bonheur aux heureux parents et nous réjouissons de découvrir ces petites frimousses !

Anne Schaer Tasic, Secrétaire générale

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Sabine Morex, Marielle Schopfer, Edwige Addor, Paula Aeschmann et Ariane de Bourbon Parme

neo
life

entendre
tout simplement

À PROPOS DE NEOLIFE

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



www.neolife.ch

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

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

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

Plus que des mots, un profond désir de bien servir

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

Quelles sont les particularités de notre service ?

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

Chez Neolife, nous sommes passionnés par notre métier

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

C'est pour cela que nous aimons notre métier !

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

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

Nos bureaux seront fermés aux dates suivantes :

Pâques : du vendredi 15 au lundi 18 avril 2022

Ascension : jeudi 26 et vendredi 27 mai 2022

Pentecôte : le lundi 6 juin 2022

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:

Corinne Simasotchi, 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Les autres MdA en Suisse Romande

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

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

MdA Fribourg : www.mda-fribourg.ch

Club du Bel Age (MdA Valais) : 027 455 33 27, www.cbavs.ch

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

Parrainez de nouveaux membres

IL N'Y A PAS MIEUX QU'UN MEMBRE DU MDA POUR FAIRE DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS À LA FAMILLE, AUX AMIS OU AUX CONNAISSANCES !



Chaque trimestre, lors de la parution de l'Avanti !, jouez le jeu et parrainez un maximum de nouveaux membres.

La personne qui en aura recruté le plus gagnera un bon de CHF 100.-, à faire valoir sur l'une de nos activités régulières. Les résultats seront publiés dans le bulletin suivant.

Alors...n'oubliez pas de remplir la rubrique « Parrainé par... »

lors de l'inscription d'un nouveau membre (p39)

Suite au tirage au sort, c'est Mme Catherine Jenny qui remporte un bon de CHF 100.-.

Découvrez un nouveau livre

Lectrice assidue, membre de plusieurs comités de lecture et du jury du Prix Lettres-Frontière, Marie Nora vous propose de partager ses coups de cœur choisis dans les nouveautés récemment parues, voire parmi de plus anciennes publications, parfois injustement négligées. Elle vous souhaite de belles découvertes et une bonne lecture.

DES MALHEURS DE SOPHIE À FRANÇOIS LE BOSSU, UNE INDISCUTABLE ACTUALITÉ

« J'ai la modeste ambition de vous faire lire et relire par mes contemporains » écrit Caroline Eliacheff dans une lettre imaginaire adressée à la célèbre comtesse en conclusion de son livre. Relecture, oui, mais avec un nouveau regard pour réaliser que Madame de Ségur, née Rostopchine, est une auteure en avance sur son temps qui a défendu avec acharnement la cause des enfants. Bien avant Freud et Françoise Dolto, elle a mis en évidence les dégâts irréversibles engendrés par la maltraitance dont certains parents, voire leurs domestiques, faisaient preuve à l'égard des enfants. Souvenez-vous du Bon petit diable et de la mère Mac'Miche ! Cette biographie nous éclaire aussi sur la vie même de Sophie Rostopchine, mal-aimée, souffre-douleur d'une mère austère, hystérique et insensible dans la Russie des tsars, au sein

d'une famille immensément riche, au moment de l'invasion napoléonienne. Psychanalyste, pédopsychiatre, Caroline Eliacheff nous livre aussi, en miroir, ses propres souvenirs. Oui, pas de doute, il faut relire La Comtesse de Ségur !
Marie Nora, La Chaux

Ma vie avec La Comtesse de Ségur, Caroline Eliacheff, Editions

« RENDEZ-VOUS CAFE » DES GRANDS-PARENTS A 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 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. Les lieux seront transmis au moment de l'inscription.

A Yverdon :

- **Intervenante bénévole :** *Danièle Blaser - 079 347 58 00*
- **Dates:** *Chaque premier mardi du mois entre 14h45 et 16h45 soit le 1^{er} mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin et 5 juillet*

A Morges :

- **Intervenante :** *Coordinatrice EGP, Marie - Jo Marquis - 079 394 95 61*
- **Dates:** *Chaque dernier mardi du mois entre 15h et 17h soit le 26 avril, 24 mai et 28 juin*

Yoga

Ce cours est destiné à toute personne qui désire élargir son expérience



de vie en repoussant ses limites corporelles et mentales. Nous allons effectuer ensemble un travail postural inspiré du Hatha Yoga au rythme de notre respiration. Le cours se déroule de la manière suivante :

Centrage et concentration sur notre respiration - Echauffement et étirement - Travail dynamique de postures debout, assis et couchés - Travail d'équilibre - Retour au calme et relaxation finale

- **Dates :** *vendredi 9h30*
- **Lieu :** *Salle paroissiale St-Marc, ch. de Renens 12c à Lausanne.*
- **Intervenante :** *Nina Merk*
- **Prix pour 10 leçons :** *Frs 150.- membre, Frs 210.- non-membre. Max. 10 personnes.*
- **Inscriptions :** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*



AVRIL

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

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

Mardi 5 avril 2022 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 6 avril 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

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

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

- **Prix** : CHF 3.50, thé, croissant
- **Inscription obligatoire** au secrétariat du Mda, 021 320 12 61

Mercredi 6 avril 2022 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 6 avril 2022 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

Jeudi 7 avril de 15h à 17h

THE GOURMAND

Venez prendre le thé accompagné de toutes sortes de pâtisseries maison : brownies, cookies, cupcakes. Après-midi douceur assuré !



- **Accompagnante:** Stephanie Smith
- **Lieu:** Av. de France 77, rez-de-chaussée (escalier à descendre depuis la rue)
- **Prix:** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 13 avril 2022 de 9h30-10h30

CAFÉ-PHILO



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.

- **Thème** : Peut-on tout pardonner ?
- **Lieu** : Mda, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenant** : Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), pratiquant philosophe.
- **Prix** : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.
- **Inscription** : à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.

Mercredi 20 avril 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

- **Détails** : voir 6 avril

Jeudi 21 avril 2022 de 14h à 16h

TRESORS TEXTILES DE JAVA

Découverte des techniques de décoration des étoffes de l'île de Java au travers d'une collection : lurik, batik, plangi et tritik. Orientation géographique, puis historique, influences. Présentation d'un choix de textiles avec description de leur réalisation.

- **Accompagnant** : Gaspard de Marval, collectionneur et auteur de nombreuses publications et d'expositions sur la culture indonésienne.
- **Lieu** : au domicile de Gaspard de Marval, ch. du Praz d'Eau 5, au Chalet-à-Gobet. Bus 45 au départ des Croisettes (station M 2), arrêt Cojonex/Ecole Hôtelière. Rendez-vous à 13h45 à l'arrêt du bus, 3 minutes à pied.
- **Prix** : CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre. Max. 6 pers.
- **Inscription** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Jeudi 21 avril 2022 de 10h à 12h30

BALADE ENTRE VILLE ET CAMPAGNE

Randonnée dans l'ouest lausannois en passant par des quartiers résidentiels et forêts sur de bons chemins. Peu de dénivelé. Prévoir boisson et petit encas.

- **Accompagnante** : Françoise Amrein
- **Lieu de rendez-vous** : Terminus bus TL 84 Prilly Eglise. Ticket 3 zones ½ tarif CHF 2.80. Retour LEB direction Lausanne. Ticket 3 zones ½ tarif CHF 2.80
- **Prix** : CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.

Vendredi 22 avril 2022 à 13h

ESCAPEDE NATURE ET CULTURE A TRAVERS LAVAUX

Etape 1: Pully - Belmont - Lutry

En parcourant un «Est lausannois» très urbanisé, nous découvrons campagnes et vignobles, même les vallons sauvages de la Paudèze et de la Lutrive.

Env. 9 km, 3h de marche, 375 m de dénivelé.

Équipement de randonneur requis (bâtons recommandés).

- **Accompagnant :** *Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch*
- **Lieu:** *Départ du train de Lausanne à 13h04.*
- **RDV:** *Halte CFF de Pully-Nord à 13h06. Arrivée à Lutry gare CFF vers 17h00.*
- **Prix:** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Vendredi 22 avril 2022 de 14h à 15h30

PERFECTIONNEZ VOTRE ITALIEN



Un article de journal sur un sujet que nous pourrions choisir ensemble - énergie, voyages, histoire, alimentation, psychologie, écologie etc., - sera notre point de départ pour dialoguer, enrichir le vocabulaire, assimiler règles de grammaire et expressions

Un abonnement gratuit à un hebdomadaire tessinois sera proposé aux personnes inscrites.

- **Accompagnante:** *Carla Rouge*
- **Lieu:** *Ch. de la Source 17, 1032 Romanel (3 minutes depuis gare LEB)*
- **Prix:** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.*

À la dernière minute : *021 646 31 32 ou henri.rouge@bluewin.ch*

Jeudi 28 avril 2022 à 10h

LES BOIS DE BENENTE

Le Mont sur Lausanne – Les Montencailles – Fontaine des Meules – Monthéron – Cugy

Jolie randonnée printanière facile dans les Hauts de Lausanne

Durée 3h45, bâtons recommandés, dénivelé : +/-248 m

- **Accompagnante :** *Silvana Perazza*
- **Lieu :** *Arrêt de bus « Le Mont-s/Lausanne, Coppoz Poste ». Bus 8 ou 60.*
Rdv à 10h00
- **Retour :** *Arrêt de bus Cugy Le Moulin / bus 60 15h33 (tous les 30 min.)*
- **Prix :** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription :** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Vendredi 29 avril 2022 à 10h

ENTRE GORGES ET COTES DE L'ORBE

Forêts, vignoble et vieille ville d'Orbe. De Croy à Orbe par Agiez

Randonnée d'env. 3h30. Bâtons pour le confort, pique-nique.

- **Départ Lausanne CFF :** *10h01. Arrivée Croy : 10h33.*
- **Retour d'Orbe gare :** *15h47*
- **Accompagnante:** *Jocelyne Guichard*
- **Prix:** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription:** *Jocelyne Guichard – 079 603 66 36*





MAI

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

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

Lundi 2 mai de 15h à 17h

THE GOURMAND

Venez prendre le thé accompagné de toutes sortes de pâtisseries maison : brownies, cookies, cupcakes. Après-midi douceur assuré !

• **Accompagnante:** *Stephanie Smith*



• **Lieu:** *Av. de France 77, rez-de-chaussée (escalier à descendre depuis la rue)*

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

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

Mardi 3 mai 2022 à 10h

QUAND LES MURS SE COLORENT

De la grotte de Lascaux aux hiéroglyphes, l'art mural existe depuis toujours mais c'est plus récemment qu'il s'affirme.



Avec cette balade, partons à la découverte des fresques, trompe-l'œil, mosaïques et graffitis dans l'espace public lausannois où des artistes formés ou autodidactes et aux styles bien distincts ont laissé libre cours à leur imagination et ont donné des couleurs à nos murs. Laissez-vous émerveiller

• **Accompagnantes:** *Fabienne Duffey et Stephanie Smith*

• **Lieu de départ:** *Devant le CPHV (Centre Pédagogique Handicapés de la Vue) Avenue de France 30, 1004 Lausanne. Arrivée : Bas de Chenaux-de-Bourg, sous le Pont Bessières.*

• **Durée :** *env. 1h30*

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

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

Mardi 3 mai 2022 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 4 mai 2022 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 4 mai 2022 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.
- **Inscription** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 4 mai 2022 à 10h

D'OU VIENNENT CES PIERRES ?



Différentes couleurs, textures, résistances à l'usage et à la pollution. Pourquoi ? Histoire de leur formation et de leurs déplacements. Nous en saurons un peu plus sur ces matériaux qui ont servi à construire les bâtiments, à paver les routes, à consolider les murs de Lausanne.

- **Accompagnante :** *Carla Rouge*
- **Lieu de départ :** *devant la cathédrale*
- **Prix :** *CHF 5.- membres, CHF 10.- non-membres MdA*
- **Inscription et renseignements :** *Secrétariat MdA. À la dernière minute : 021 646 31 32 ou [henri.rouge@bluewin](mailto:henri.rouge@bluewin.ch).*

Jeudi 5 mai 2022 de 9h30-10h30

YOGA DES YEUX



Voir moins bien n'est pas une fatalité !

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

aideront à casser la spirale des lunettes toujours plus fortes. N'hésitez plus à vous inscrire !

- **Intervenante :** *Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.*
- **Dates :** *5, 12, 19 mai, 2, 9 juin 2022 de 9h30-10h30.*
- **Lieu :** *Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne.*
- **Prix pour les 5 séances :** *CHF 85.-membre, CHF 100.- non-membre*
- **Inscription :** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Jeudi 5 mai 2022 de 10h45 à 11h45

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*

Vendredi 6 mai 2022 de 14h à 15h30

PERFECTIONNEZ VOTRE ITALIEN

- **Détails :** voir 22 avril

Vendredi 6 mai 2022 à 13h

ESCAPEDE NATURE ET CULTURE A TRAVERS LAVAUX

Etape 2: La Conversion - Grandvaux

Depuis la Conversion, notre sentier longe la voie CFF et enjambe la Lutrive avant de grimper vers le Signal de Grandvaux en passant par l'étang de Jordillon. Env. 8 km, 3h de marche, 400 m de dénivelé.

Équipement de randonneur requis (bâtons recommandés).

- **Accompagnant :** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch
- **Lieu :** Départ du train de Lausanne à 13h04.
- **RDV :** Halte CFF de La Conversion à 13h08. Arrivée à Grandvaux gare CFF vers 17h00.
- **Prix :** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.

Vendredi 6 mai 2022 de 14h30 à 16h

LA VIE DES ABEILLES

Visite d'un rucher d'apiculture avec explications sur la vie des abeilles et la fabrication du miel avec une dégustation. Max. 6 personnes

- **Accompagnante :** Hannelore Preuss
- **Lieu :** Chez Michel Roth et Hannelore Preuss, Rte du Jorat 85, 1052 Le Mont-sur-Lausanne
- **Prix :** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61. Tel. (Pour renseignements supplémentaires) 021 653 60 85 (répondeur) ou mail hamisch@bluewin.ch

Mardi 10 mai 2022, 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

Mercredi 11 mai 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

- **Détails :** voir 6 avril

Jeudi 12 mai de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – DÉCOUVERTE DES MATÉRIAUX

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

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

- **Intervenante :** Florence Gaist, artiste et art-thérapeute.

www.a-braslecorps.com / 079 800 69 95

- **Prix pour un atelier :** CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre.

Matériel compris.

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

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

Nombre de participants : 4 min., 6 max.

VENDREDI 13 MAI 2022 A 9H15

ENTRE NORD VAUDOIS ET GROS-DE-VAUD

De Cronay à Pailly, par des coins souvent méconnus, loin des axes fréquentés. Randonnée facile d'env. 4h. Bâtons pour le confort, pique-nique.

- **Départ Lausanne CFF :** 9h15, départ bus Yverdon : 9h46. Arrivée Cronay- Village : 10h01. Retour Pailly par Yverdon 15h22, par Bercher 15h33

- **Accompagnante:** Jocelyne Guichard

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

- **Inscription:** Jocelyne Guichard – 079 603 66 36



Zoom sur les activités permanentes du Mda Vaud!

BIEN-ÊTRE – SPORTS		Jours et heures		Durée	Lieu	Prix avec TVA, membre/non-membre	Intervenants ou responsables
Aquagym	Ma 15h15	Echichens	50min	17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83		
Curling	Ma / Je 9h	Lausanne	2h	355.-/an octobre à mars	M. Barben – 079 486 99 88		
Cyclo 3	Ma (Ve)	Suisse romande	1 jour	17.- / 77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 41 19		
Dances du Monde	Ma 11h30 à quinzaine	Lausanne	1h15	21.- / 26.-	Remplaçante Mme Roy		
Gym Age d'or	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	Lausanne	1h	17.- / 21.-	Mme Simasotchi Remplaçante Mme Hurni		
Latino danse / Zumba	Je 10h30 Ve 10h30	Morges Yverdon	1h 1h	17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83 Mme Michot – 079 418 63 38		
Marcheurs	Selon programme		½-1 jour	5.-/10.- d'avril à octobre	Mda Vaud		
Pétanque	Ma 14h	La Conversion	2h	25.-/an	M. Reymond – 076 398 99 91		
Pilates	Ma 13h/14h10/15h20 /16h30	Lausanne	1h	17.- / 21.-	Remplaçante Olga Hurni		
Qi gong	Lu 15h30/Je 10h15 Me 9h Je 10h Ma 10h	Lausanne Gland Yverdon	1h 1h 1h	17.- / 21.- 17.- / 21.- 17.- / 21.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 En réorganisation En réorganisation 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	17.- /21.-	M. Schneider – 079 246 65 56
Tai Chi	Lu 10h45 Ve 10h45 Me 9h30 Me 9h/10h15 Ma 14h	Morges Yverdon Nyon Echallens	17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.-	Mime Garreau Mime Garreau En réorganisation Mime Lee – 079 367 33 71 Mime Clavel – 077 422 28 90
Tennis de table	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	Renens	225.- /an	M. Chenaux – 079 398 00 70
Volleyball	Je	Lausanne	5.- mais membres Mda	M. Jaccard – 021 647 97 60
Yoga	Ve 9h30	Lausanne	15.- /21.-	Mime Merk – 078 679 27 18
FORMATIONS				
Conversation anglaise	Lu 14h	Morges	20.- /25.-	M. Bunting
Cours privés informatique Mac et PC, tablettes, smartphone	Lu après-midi, Me, Ve matin	Lausanne	120.- /165.-	87 DESIGN (ancien BSH)
Italien	Lu – avancé Ve – avancé	Lausanne	20.- /25.- 20.- /25.-	Mime Tchamkerten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 17h	Lausanne	200.- /an	Mime Guedin – 079 358 13 62
SprachCafé	Je 14h	Lausanne	25.50/31.50	M Meili 076 475 31 34
LOISIRS				
Café/conférence du groupe «Être Grands-Pa- rents... aujourd'hui» (EGP)	Ma 17h30 (1 fois par mois)	Lausanne	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Entretien d'aide de l'EGP	Sur RDV	Lausanne	50.-/70.-	EGP – 021 311 13 39
RDV papote de l'EGP	Ma 15h (1 fois par mois)	Morges	gratuit	EGP – 021 311 13 39

Mardi 17 mai 2022 de 17h30 à 19h30

CAFÉ EGP « NOUVEAUX » GRANDS-PARENTS...

Les grands-parents d'aujourd'hui sont « nouveaux » à plusieurs titres : les signes distinctifs ne sont plus la canne et le coin du feu, mais souvent l'activité débordante, ainsi que des questionnements inédits autour des transformations familiales, de la qualité des relations entre générations, de l'impact de nouvelles technologies, de la crise sanitaire, etc..



C'est à partir de son dernier livre *Lettres aux nouveaux grands-parents...* (rédigé en collaboration avec le journaliste Simon Corthay) que Vittoria Cesari Lusso animera ce café.

Il y aura aussi la possibilité d'acheter l'ouvrage sur place

Intervenante: Vittoria Cesari Lusso, en possession d'une licence en sciences économiques ainsi qu'un doctorat en psychologie, elle a une très longue expérience dans le domaine de l'enseignement et de la recherche en sciences humaines.

- **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix:** Chapeau à la sortie
- **Inscription:** *Etre Grands-Parents...aujourd'hui*: egplausanne@bluewin.ch, 021 311 13 39

Mardi 17 mai 2022 de 10h à 11h

CONFERENCE - LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU VENTRE

Le ventre, 2^{ème} cerveau, fascine d'autant qu'il répugne. Il est le siège et le relais de bon nombre d'émotions que l'on retrouve d'ailleurs dans des expressions courantes. Des clés pour rester en bonne santé, mieux comprendre son fonctionnement, en prendre conscience est fondamental. Notre environnement, nos pensées, l'alimentation ont un impact considérable sur lui et peuvent provoquer de gros déséquilibres.

• **Intervenante:** *Julie Marcombes grandit 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

Mercredi 18 mai 2022 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.

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

Mercredi 18 mai 2022 de 9h30-10h30

CAFÉ-PHILO



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 co-construire une réflexion riche de sens et pleine de sagesse.

- **Thème** : Une société sans art, est-ce possible ?

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

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

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

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

Jeudi 19 mai de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – PEINTURE AVEC LES DOIGTS



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

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

atmosphère bienveillante et conviviale.

• **Intervenante** : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute.

www.a-braslecorps.com / 079 800 69 95

• **Prix pour un atelier** : CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre.

Matériel compris.

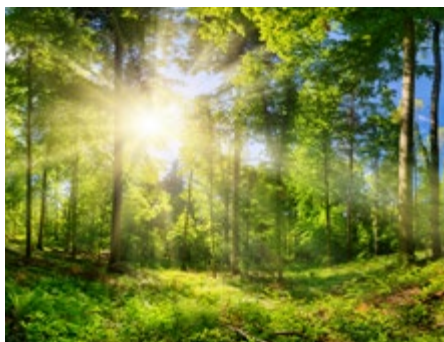
• **Lieu** : atelier a bras le corps, av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens

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

Nombre de participants : 4 min., 6 max.

Jeudi 19 mai 2022 à 9h20

LES BOIS D'ANTAGNES



De Ollon à Massongex, Via Francigena

Randonnée agréable et facile dans les bois d'Antagnes puis au long du Rhône

Durée 3h15, bâtons recommandés, dénivelé : + 205 m / -277 m

• **Accompagnante** : Silvana Perazza

• **Lieu** : Départ Lausanne gare 09h21.

Départ Aigle gare 10h00. Arrivée Ollon gare 10h06

• **Retour** : Départ Massongex gare 15h19. Départ St-Maurice gare 15h27. Arrivée Lausanne 16h10

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

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

Vendredi 20 mai 2022 de 14h à 15h30

PERFECTIONNEZ VOTRE ITALIEN

• **Détails** : voir 22 avril

Vendredi 20 mai 2022 à 13h

ESCAPADE NATURE ET CULTURE A TRAVERS LAVAUX



Etape 3 : Grandvaux - Aran - Savuit - Grandvaux

En passant par Aran et le château de Montagny, nous arrivons au charmant hameau de Savuit. Le retour vers Grandvaux en suivant la voie ferrée, nous offre une vue panoramique sur le vignoble. Env. 8 km, 3h de marche, 330 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

- **Accompagnant :** Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch
- **Lieu :** Départ du train de Lausanne à 13h04.
- **RDV :** Halte CFF de Grandvaux à 13h11. Retour à Grandvaux, gare CFF vers 17h00.
- **Prix :** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.

Lundi 23 mai 2022

VISITE DE FRIBOURG



Nous partons à la découverte de cette cité qui a conservé de nombreuses traces vivantes du Moyen Âge. Après la visite de la cathédrale, nous descendrons à la Basse-Ville, riche de ses anciennes ruelles et de ses ponts sur la Sarine. Cette sortie n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Le repas de midi n'est pas compris dans le prix.

- **Accompagnant :** Adriano Laini
- **Lieu de rdv :** Hall central de la gare CFF de Lausanne, à 9.05 Départ du train 9.20
- **Prix :** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 25 mai 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

- **Détails :** voir 6 avril



JUIN

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

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

Mercredi 1^{er} juin 2022 de 14h à 16h

ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE EGP, À TRAVERS UN QUARTIER DE LAUSANNE



Nous vous proposons une balade interactive, ludique, à partager en famille entre grands-parents/parents et petits enfants (de 4 à 11 ans environ).

Munis d'un plan de ville, parfois d'une boussole, à partir d'indices topographiques, visuels, ou autres, vous partirez ensemble à la découverte de ces armoires électriques dessinées par des

jeunes en formation, qui se cachent ici et là, au centre-ville de Lausanne. Des énigmes et petites activités ponctueront le parcours.

Nous nous déplacerons ensemble, à pied, d'un endroit à l'autre. Prévoir des chaussures et vêtements en fonction de la météo.

- **Intervenantes :** Fabienne et Stéphanie, guides d'accueil du Mda,
- **Lieu :** Rendez-vous au bas des escaliers, à l'extérieur du musée du Palais de Rumine sur la place de la Riponne à Lausanne. Fin de l'activité sur la place de la cathédrale
- **Prix :** CHF 2.- par participant
- **Inscription :** Etre Grands-Parents...aujourd'hui : egplausanne@bluewin.ch, 021 311 13 39

Jeudi 2 juin de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – POCHEtte SURPRISE, COLLAGE

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



Moments d'exploration créative accompagnés, pour découvrir votre créativité sans pression ni exigence et retrouver aisance, plaisir et confiance en vos capacités d'expression, dans une atmosphère bienveillante et conviviale. Intervenante : Florence Gaist, artiste et art-thérapeute. www.a-braslecorps.com / 079 800 69 95

- **Prix pour un atelier :** CHF 65.- membre, CHF 85.- non-membre. Matériel compris.
 - **Lieu :** atelier a bras le corps, av. de la Gare 34, 1022 Chavannes-près-Renens
 - **Inscription :** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.
- Nombre de participants : 4 min., 6 max.

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 18 mai 2022 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 :

18 mai 2022

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

N° postal Ville _____

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

Jeudi 2 juin 2022 à 10h15

NEUCHÂTEL-SAINT-BLAISE



Jardin botanique, forêt, vignoble et « vieilles pierres » (de Hauterive !).

Randonnée facile d'env. 3h. arrêt prolongé au jardin botanique pour visite et pique-nique. Bâtons pour le confort.

• **Départ Lausanne CFF** : 9h15, bus Neuchâtel CFF (Nord) 11h08. Arrivée Neuchâtel Vallon de l'Ermitage 11h10. Retour St-Blaise – Lac 16h49

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

Jeudi 2 juin 2022 de 10h45 à 11h45

YOGA DES YEUX – SÉANCES DE RÉPÉTITION LAUSANNE

- **Détails** : voir 5 mai

Vendredi 3 juin 2022 de 14h à 15h30

PERFECTIONNEZ VOTRE ITALIEN

- **Détails** : voir 22 avril

Vendredi 3 juin 2022 à 13h

ESCAPADE NATURE ET CULTURE A TRAVERS LAVAUX

Etape 4: Chexbres – Dézaley – Riez – Puidoux

De Chexbres, nous plongeons vers le Dézaley et, marchant le long d'impressionnantes terrasses, nous atteignons les villages vigneron d'Épesses et de Riez avant de remonter vers Puidoux.

Env. 8 km, 3h de marche, 360 m de dénivelé.

Équipement de randonneur recommandé.

- **Accompagnant** : Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch
- **Lieu** : Départ du train de Lausanne à 13h04, changement à Puidoux.
- **RDV** : Halte CFF de Chexbres-Village à 13h21. Retour à Puidoux, gare CFF vers 17h00.
- **Prix**: CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription**: secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.

Mardi 7 juin de 15h à 17h

THE GOURMAND

Venez prendre le thé accompagné de toutes sortes de pâtisseries maison : brownies, cookies, cupcakes. Après-midi douceur assuré !



- **Accompagnante:** *Stephanie Smith*
- **Lieu:** *Av. de France 77, rez-de-chaussée (escalier à descendre depuis la rue)*
- **Prix:** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Mardi 7 juin 2022 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 8 juin 2022 de 9h40 à 16h00

LA VENOGÉ

Descente de la Venoge sur 13,5km de Vufflens-la-Ville à Saint-Sulpice. Marche facile de 4h. Pique-nique tiré du sac.

Aller : *Rendez-vous à la gare de Lausanne dans le hall à 9h40 (train S5 direction Grandson à 9h54 voie 7)*

Retour : *vers 16h à l'arrêt Centre de Saint-Sulpice des bus TL 31 et 701*

Accompagnant: *Jean-Paul Festeau*

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

Inscription: *jp.festeau@bluewin.ch ou 079 395 52 43*

Mercredi 8 juin 2022 de 10h à 11h30

PROCURATION, MANDAT POUR CAUSE D'INAPTITUDE ET DIRECTIVES ANTICIPÉES – CONFÉRENCE DE MME WEHRLI

Dès sa majorité, chaque personne peut gérer ses biens et décider des soins médicaux qu'elle souhaite ; néanmoins, cette faculté peut, par la suite, être empêchée par une perte de discernement, totale ou partielle. En établissant un mandat pour cause d'inaptitude et des directives anticipées, on peut désigner une personne particulière qui interviendra, si besoin est, en cas de perte de la capacité de discernement.

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

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

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

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

Mercredi 8 juin 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

- **Détails :** *voir 6 avril*



Mercredi 8 juin 2022 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.
- **Inscription** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Mercredi 15 juin 2022 de 9h30-10h30

CAFÉ-PHILO

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.

- **Thème** : *Le mensonge est-il toujours mal ?*
- **Lieu** : MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenant** : Eric Suarez, Docteur en philosophie (Uaval Québec), pratiquant philosophe.
- **Prix** : CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.
- **Inscription** : à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Max. 12 pers.

Vendredi 17 juin 2022 de 14h à 15h30

PERFECTIONNEZ VOTRE ITALIEN

- **Détails** : voir 22 avril

Vendredi 17 juin 2022 à 13h

ESCAPADE NATURE ET CULTURE A TRAVERS LAVAUX



Etape 5: Puidoux - Chexbres - Le Signal
Description:

De Puidoux un sentier champêtre nous conduit à Crêt Bérard, puis au village de Chexbres avant de grimper au Signal et de passer à côté de la Tour de Marsens.

Env. 9 km, 3h de marche, 310 m de dénivelé. Équipement de randonneur requis.

- **Accompagnant :** *Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch*
- **Lieu :** *Départ du train de Lausanne à 13h04.*
- **RDV :** *Halte CFF de Puidoux à 13h16. Retour à Puidoux, gare CFF vers 17h00.*
- **Prix :** *CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre*
- **Inscription :** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61.*

Mercredi 22 juin 2022 à 9h30

P'TIT DÉJ' DU MDA

- **Détails :** *voir 6 avril*

Mercredi 22 juin 2022 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.*
- **Inscription :** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Jeudi 23 juin 2022 à 9h20

ENTRE SARINE ET BROYE

De Léchelles à Avenches, par Oleyres. Forêts de hêtres et de chênes ; échappées visuelles sur la Suisse allemande

Randonnée d'env. 4h. Bâtons pour le confort, pique-nique.

- **Départ Lausanne CFF :** 9h20, (départ Fribourg 10h17). Arrivée Léchelles 10h34. Retour Avenches 16h29
- **Accompagnante:** Jocelyne Guichard
- **Prix:** CHF 5.- membre, CHF 10.- non-membre
- **Inscription:** Jocelyne Guichard – 079 603 66 36



Samedi 25 juin 2022, de 11h à 16h

FETE DE L'ÉTÉ DU GROUPE EGP



Comme chaque année, nous fêterons l'arrivée de l'été lors de notre sympathique journée intergénérationnelle

A midi, nous partagerons un repas canadien, grâce aux délices que vous aurez apportés. Grills à disposition. Partage, détente, rire et bonne humeur garantis !!

- **Intervenant :** le Comité « Etre Grands-Parents...aujourd'hui »
- **Lieu:** au petit refuge de Sauvabelin à Lausanne
- **Prix:** Entrée libre, repas canadien
- **Inscription:** egplausanne@bluewin.ch, 021 311 13 39

Jeudi 30 juin 2022 de 10h45 à 11h45

YOGA DES YEUX – SÉANCES DE RÉPÉTITION LAUSANNE

• **Détails :** voir 5 mai

SprachCafé Deutsch – devient une activité régulière

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

Notre enseignant Bernard est de langue maternelle allemande et a vécu toute sa vie à Berne et à Zurich. Il a une formation universitaire en sociologie et donne des cours d'allemand depuis sa retraite. Le SprachCafé Deutsch s'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en allemand et pouvant suivre une conversation simple.

Voir détails dans le Zoom p.20

Lectures bénévoles – Région Grand Lausanne

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

Si vous désirez plus de renseignements, contactez notre coordinateur, François Blanc, au 079 453 40 09.

Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
Bridge Lausanne	MdA Vaud Vendredis 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
Echecs Lausanne	MdA Vaud Jeudis 14h: avancés	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Jass Lausanne	MdA Vaud Mercredis 13h30	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 4.50
Rami Lausanne	MdA Vaud Mercredis 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Rami Morges	Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12 Lundis 4 avril, 2 mai et 13 juin à 15h	Heidi Künzle 079 566 63 12	CHF 3.50
Scrabble Morges	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 Mercredis 4, 25 mai et 29 juin 2022 à 14h	Mme Juilland ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50

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.

- **Intervenantes** : Corinne Simasotchi le lundi et Olga Hurni le jeudi
- **Dates** : lundi 9h, 10h15, 11h30, jeudi 9h, 10h15
- **Lieu** : Espace Riponne, Riponne 5, Lausanne.
- **Prix pour les 10 séances** : CHF 170.- membre, CHF 210.- non-membre.
- **Inscriptions** : secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Partenariat

GYMNASTIQUE MIXTE EN MUSIQUE



À 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, theraband, 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.

• **Intervenants** : Jean-Pierre Jaccard, maître d'éducation physique et Jean-Luc Porchet.

• **Date et heure** : mardi à 18h à la Rouvraie et à l'Elysée, durant l'année scolaire

• **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 inscription** : 021 647 97 60 ou jaccardjp@gmail.com, www.gdh.ch

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS :

- 11 numéros par an
 - 2 hors-séries
 - Tous les contenus en ligne
 - Des cours d'informatique*
 - 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: mda22vd

génération plus

VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES



MdA Vaud – Bulletin d'inscription

Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date de naissance: Parrainé(e) par:

Email: @

No téléphone: Natel:

Des compétences à nous proposer?:

Je souhaite:

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

Nom de l'activité:

Horaire: Lieu:

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

Date: Signature:

En étant membres, vous bénéficiez:

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

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

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



JAB
1000 Lausanne 1

Post CH AG

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



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



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, 8h30-12h et 13h30-17h
Réception tél: Lu-Ve, 8h30-12h

