

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Janvier-Février-Mars

Loisirs

Bien être - Sports

Formations - Conseils

Escapades

Informations

Bénévolat

N°01

2022

Sommaire

Assemblée générale.	22
Autres cours réguliers.	35
Informations	5-6-7
Lectures bénévoles.	37
Programme des jeux.	34
Zoom	20
Programme de janvier	8
Atelier mensuel de Fascia training	9
Café Philo	10
Cinq outils pour réduire le stress.	11
Conseils juridiques individuels	9-12
Initiation au bridge	12
Petit déj. du MdA	9-12
Prendre soin de soi au quotidien.	13
Qi Gong Morges.	11-13
Spachcafé deutsch	10-13
Yoga des yeux	11
Programme de février	14
Atelier découvrir sa créativité	19-24
Atelier mensuel de Fascia training	22
Atelier questions/réponses informatique	15
Café Grands-Parents: le couple au fil du temps	17
Café Philo	22
Conseils juridiques individuels	16-23
Conférence «Formalités juridiques après décès».	16
Cours de bridge.	15
Petit déj. du MdA	19-23
Qi Gong Morges.	17-22-24
Spachcafé deutsch	16-19-23
Yoga des yeux	24
Programme de mars	26
Atelier Bonzai	33
Atelier découvrir sa créativité	27
Atelier mensuel de Fascia training	31
Atelier questions/réponses informatique	27
Café Grands-Parents: handicap, maladie, accident.	30
Café Philo	31
Conseils juridiques individuels	28-32
Conférence «Directives anticipées».	29
Histoire du jazz	28
Petit déj. du MdA	29-32
Qi Gong Morges.	28-30-31-32
Spachcafé deutsch	27
Yoga des yeux	33

Etre Grands-Parents...aujourd'hui



Nous sommes à la recherche de seniors prêts à se lancer dans le projet « **Grands-Parents de cœur** ». Actuellement trois trinômes ont créé des liens de plus en plus solides!

But : Offrir autant à des enfants qu'à des seniors bénévoles, la possibilité de créer des liens intergénérationnels réguliers, sécurés, privilégiés, durables et profitables à toutes et tous.

Pour devenir « **Grands-Parents de cœur** »: Etre âgé(e) de 50 ans ou plus - Disposer d'un peu de temps et de beaucoup d'amour - Il n'est pas nécessaire d'être grands-parents ! - Avoir l'envie de découvrir et de créer des liens

Intéressés ?

Prenez contact avec l'EGP (021 311 13 39 le mardi)
ou par courriel : egplausanne@bluewin.ch

Editorial



Chères membres, chers membres,
Petit regard en arrière, sur l'année 2021. Nous étions assez optimistes, mais les «cousins» du Covid nous ont rattrapés. Réorganisation au niveau du bureau, annulation, entre autre cet automne de la fameuse «Dictée» tant attendue. Par contre les activités extérieures ont pu se maintenir avec des aménagements. L'automne, grâce au passeport Covid, certaines activités ont retrouvé leur rythme de croisière, comme les joueurs d'échec, de bridge, heureux de se retrouver, d'échanger et de garder des liens si précieux.

L'équipe du bureau a dû faire preuve de créativité pour réorganiser certaines activités, de soutien et d'écoute vis-à-vis des membres parfois inquiets de la situation sanitaire. Merci à Anne, Doris, Denise, Marie-Jo et Viviane de leur professionnalisme.

Vous avez sous les yeux le prochain Avanti, le premier de l'année 2022, avec son nouveau logo coloré et dynamique. Nouvelle année, programme renouvelé!

Vous y découvrirez quelques nouveautés comme «Ein sprach café» ou pour les amateurs de philosophie «un Café philo». Pour les amateurs de Jazz, un cours sur «Son histoire». A Morges, un nouveau cours de «Qi gong» et pour celles et ceux qui souhaitent découvrir la «sophrologie ou la pleine conscience agissant sur la réduction du stress», deux ateliers de cinq séances auront lieu à Lausanne.

Pour le groupe «Etre Grands-Parents...aujourd'hui», succès cet automne de la rencontre avec Rosette Poletti, et dans un autre domaine, la sortie intergénérationnelle «Champignons» a réuni 9 enfants et 13 adultes. La récolte était fructueuse. Tout le monde était ravi.

Thèmes choisis pour 2022 autour d'un café: «Le couple au fil du temps», «Le handicap, la maladie: comment s'adapter?».

Une proposition de deux guides d'accueil «Balade des armoires électriques de Lausanne», à partager avec vos petits-enfants.

Pour les Guides, les propositions de visites, de balades et découvertes à Lausanne ont toujours du succès. Les thèmes sont variés: «Et enfin les femmes votent!», «Acteurs de la révolution vaudoise», «J'ai vécu dans l'ombre d'un prince» ou encore un spectacle original avec «Histoires d'arbres». Promenade dédiée aux arbres avec de surprenants personnages, joué plus de 10 fois avec un public nombreux et enchanté. Dix

balades ont été proposées gratuitement grâce au soutien de généreux donateurs.

Une date à retenir, l'Assemblée générale: mardi 22 mars 2022 au Casino de Montbenon. Vous trouverez l'ordre du jour dans ce numéro. L'inscription est obligatoire.

2023: 50 ans du MdA. Une première rencontre a eu lieu afin de définir les premiers jalons de cet anniversaire. Un comité de fête sera créé et surtout nous recherchons des bénévoles pour assurer l'intendance, la présence, etc. Toute proposition sera bienvenue.

Pour terminer, je souhaite remercier les intervenants-tes et toutes les personnes qui ont participé aux différentes activités tout au long de l'année, que cela soit du sport, comme le vélo, la marche, la danse, la gym yoga, le Pilates, ou de la formation, de la culture ou en faisant partie des groupes de bénévoles tels que «Lectures bénévoles», «Livres à vous» ou «Lis-moi une histoire». Je ne peux pas citer tout le monde mais un grand MERCI à toutes et tous.

Je souhaite à chacune et chacun, une bonne lecture et surtout une fin d'année la plus paisible possible ainsi que mes meilleurs vœux pour 2022.

Lorraine Fontannaz, présidente

Fermeture de fêtes

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

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE!

Information importante

Dès le 1er janvier 2022, le tarif horaire des non-membres de nos cours réguliers sera revu à la hausse (CHF 21.- au lieu de CHF 19.-).

Assemblée générale ordinaire du MdA

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

Mardi 22 mars 2022 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 18 mai 2021*
3. Rapport de la Présidente
4. Rapport de la Secrétaire générale
5. Rapport et présentation des comptes 2021
6. Rapport des vérificateurs des comptes
7. Approbation des comptes et de la gestion
8. Présentation et adoption du budget 2023
9. Fixation de la cotisation annuelle du MdA
10. Élection/réélection du Comité
11. Élection/réélection des vérificateurs des comptes
12. Propositions individuelles et divers à transmettre par écrit, au plus tard 15 jours avant l'assemblée générale.

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



14h Assemblée générale
15h30 Conférence de François Turrian
Directeur romand BirdLife Suisse
«Vers des printemps silencieux?»
17h Apéritif
Entrée libre

Les directives sanitaires en vigueur seront appliquées. Inscription obligatoire au 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

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

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).

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.

Coureur automobile de légende, constructeur de génie

Le nouveau livre de Michel Layaz nous emmène pied au plancher sur les traces de Louis Chevrolet. On oublie trop souvent que ce génie

Michel Layaz
Les Vies
de Chevrolet





















de l'automobile est natif de La Chaux de Fond même si sa vie s'est déroulée en France et en Amérique. Cycliste passionné de vitesse, il a la mécanique dans le sang. Il n'a pas son pareil pour comprendre les subtilités des engins qu'il doit réparer, cherche constamment les améliorations possibles, en dessine les plans, découvre avec émerveillement les premières automobiles. Louis quitte la France, passe par le Canada et s'installe en Amérique où il s'impose comme l'un des meilleurs coureurs du début du siècle au volant des bolides d'alors. Les marques se

l'arrachent. En même temps il conçoit, améliore et construit des moteurs, s'associe avec Billy Durant. Ensemble ils créent la Chevrolet Motor Car Company. Mais, très soupe au lait, Louis se dispute avec Billy. Il lui abandonne le nom de Chevrolet, sans imaginer un instant qu'il y en aura bientôt des millions sur le marché. Il ne touchera jamais un sou!

Michel Layaz Les vies de Chevrolet, Editions Zoé, septembre 2021



Lu Ma Me Je Ve Sa Di

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12  	13	14	15	16
17	18 	19 	20 	21 	22	23
24  	25 	26  	27  	28	29	30
31 	 Escapades  Formations/Consultations  Loisirs  Bien-être/Sport					

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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 12 janvier 2022 de 14h à 17h

CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS

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

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

Mardi 18 janvier 2022 de 13h30 à 15h

ATELIER MENSUEL FASCIA TRAINING À MORGES

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

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

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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 19 janvier 2022 de 9h30 à 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 parler pour ne rien dire?*
- **Lieu:** *MdA, Riponne 5 à Lausanne*
- **Intervenant:** *Eric Suarez, passionné de philosophie, doctorat de l'Université de Québec, formé au dialogue philosophique.*
- **Prix:** *CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Certificat COVID obligatoire

Jeudi 20 janvier 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH

conversation en allemand, séance d'essai gratuite

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.

- **Intervenant:** *Bernard Meili - 076 475 31 34*
- **Dates:** *27 janvier, 3-10-17 février, 3 mars (5 séances de 90 minutes)*
- **Lieu:** *MdA, Riponne 5 à Lausanne*
- **Prix des 5 séances:** *CHF 128.- membre, CHF 158.- non-membre*
- **Inscription:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Certificat Covid obligatoire

Mercredi 21 janvier 2022 de 10h45 à 11h45

YOGA DES YEUX, séances de répétition

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

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

• **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

Certificat COVID obligatoire

Lundi 24 janvier 2022 de 9h à 10h30

CINQ OUTILS POUR RÉDUIRE LE STRESS – SOPHROLOGIE



Durant ce cours, vous disposerez d'outils théoriques et pratiques qui vont contribuer à améliorer votre qualité de vie. Prendre conscience des bienfaits de la sophrologie, substituer les pensées négatives par les positives, connaître les fonctions et le fonctionnement de nos émotions, apprendre à gérer nos angoisses, pratiquer des exercices de bien-être qui s'inscriront profondément en nous.

• **Intervenant:** Jörg Schneider, Sophrologue agréé par le RME et l'ASCA

• **Dates:** 24-31 janvier, 7-14-28 février 2022

• **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne

• **Prix pour les 5 séances:** CHF 128.- membre, CHF 158.- non-membre

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

Lundi 24 janvier 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES, séance d'essai gratuit

Pratique chinoise très ancienne qui permet de relier corps, cœur et esprit et d'harmoniser le mouvement et la respiration. Qi Gong signifie le travail de l'énergie et vise l'épanouissement individuel, le bien-être, l'entretien de la santé et une bonne stabilité physique et psychique. Les mouvements sont lents et harmonieux et peuvent être adaptés selon la recherche de tonicité ou de détente.

Si intérêt, mise en place d'un cours régulier dès le 31 janvier, prix: CHF 17.-/ CHF 21.- la séance de 60 min.

• **Intervenante:** Isabelle Rod

• **Lieu:** Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 – Salle N° 1, 1er étage

• **Inscription:** Viviane Di Santolo, viviane.disantolo@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Mardi 25 janvier 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*

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 26 janvier 2022 de 14h à 17h



CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS

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

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

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

Mercredi 26 janvier 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:** *021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch*

Certificat COVID obligatoire

Jeudi 27 janvier de 17h15 à 18h45

PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN



Stress - Inquiétudes - Agitation - Sentiment d'être submergé.e - Baisse d'énergie vitale - Manque de temps pour soi?

Basés sur les données scientifiques récentes de la psychologie positive, de la pleine conscience et de la bienveillance à soi, de semaine en semaine, nous parcourons les enjeux

de la découverte de nos ressources intérieures, de nos limitations internes et externes pour mettre en place des moments brefs qui nourrissent notre énergie physique, émotionnelle et mentale et renforce notre équilibre intérieur face aux aléas de la vie.

Le contenu comprend des pratiques brèves de 10 minutes, des échanges et des explications courtes qui valorisent nos expériences sur ce chemin de découverte de soi.

- **Dates:** 3-10-17 février et 3 mars 2022
- **Intervenante:** Monique Borcard-Sacco, psychologue diplômée. Mindful-Life.ch / Cabinet Psypositivembs.
- **Renseignements:** 079 519 98 61 ou psypositivembs@gmail.com
- **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Prix pour les 5 séances:** CHF 128.- membre, CHF 158.- non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Jeudi 27 janvier 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH - CONVERSATION EN ALLEMAND

- **Détails:** voir 20 janvier

Lundi 31 janvier 2022 de 10h30 à 11h30



















QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier







FÉVRIER

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 						

 Escapades

 Formations/Consultations

 Loisirs

 Bien-être/Sport

Mardi 1er février 2022 de 17h30 à 19h

ATELIER QUESTIONS/RÉPONSES INFORMATIQUE, TÉLÉPHONE MOBILE En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges



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

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

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

Certificat COVID obligatoire

Mardi 1er février 2022 à 9h30

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
- **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

Mercredi 2 février 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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 2 février 2022 de 14h à 17h

CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS



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

- **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 3 février 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH – CONVERSATION EN ALLEMAND

- **Détails:** voir 20 janvier

Lundi 7 février 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Mardi 8 février 2022 à 17h30

CAFÉ GRANDS-PARENTS

Le couple au fil du temps... renforcement ou usure? Comment faire avec cet.te autre qui me déroute, m'agace, m'échappe?



Au-delà de conseils pratiques souvent difficiles à réaliser dans la durée, cette rencontre propose de mieux comprendre l'évolution de l'union-couple au fil des ans en s'interrogeant notamment sur le pourquoi du couple et les façons de le vivre, sur le rôle des rêves et attentes de chacun dans l'idée de favoriser de nouvelles façons de penser pour trouver ses propres solutions.

- **Animation:** Mme Danièle Blaser-Reymond

Formée au travail social et à la communication (EESP), à l'intervention systémique (Centre d'Etudes de la Famille, thérapie de famille) et au conseil conjugal, passionnée pour tout ce qui touche aux relations interpersonnelles. Son parcours professionnel, en tant qu'assistante sociale au Service de Protection de la Jeunesse puis de responsable d'unité Point Rencontre et de conseillère conjugale / thérapeute de couple, lui a permis d'expérimenter une pratique auprès de populations diverses présentant des relations plus ou moins conflictuelles et problématiques au sein de la famille, entre parent et enfant, au sein du couple, entre générations...

Nos «Cafés Grands-Parents» sont toujours ouverts à toutes et tous, sur inscription et 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. Les «Cafés» ont lieu dans les locaux de l'EGP.

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

Collation de 17h30 à 18h, à confirmer en fonction des mesures sanitaires puis discussion de 18h à 19h30. Certificat Covid (vaccination, ou test PCR ou antigénique négatif) et une pièce d'identité seront demandés à l'entrée.



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



Mercredi 9 février 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:** 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Certificat COVID obligatoire

Jeudi 10 février 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH – CONVERSATION EN ALLEMAND

- **Détails:** voir 20 janvier

Mercredi 10 février 2022 de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – MAGIE DE L'EXPÉRIENCE



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

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

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

- **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

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	50min	Echichens	17.- /21.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83
Curling	Ma / Je 9h	2h	Lausanne	355.-/an octobre à mars	M. Barben – 079 486 99 88
Cyclo 3	Ma (Ve)	1 jour	Suisse romande	17.- /77.- avril à septembre	M. Walter – 079 244 41 19
Danses du Monde	Ma 11h30 à quinzaine	1h15	Lausanne	21.- /26.-	Mme Fiaux-Blanc – 079 671 35 40
Gym Age d'or	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	1h	Lausanne	17.- /21.-	Remplacante Olga Hurmi
Gym Yoga	Ve 9h30	1h	Lausanne	15.- /21.-	voir avec secrétariat
Latino danse / Zumba	Je 10h30 Ve 10h30	1h 1h	Morges Yverdon	17.- /21.- 17.- /21.-	Mme Simasotchi – 078 616 24 83 Mme Michot – 079 418 63 38
Marcheurs	Selon programme	½-1 jour	Tout le canton	5.- d'avril à octobre	Mda Vaud
Pétanque	Ma 14h	2h	La Conversion	25.-/an	M. Reymond – 076 398 99 91
Pilates	Ma 13h/14h10/15h20 /16h30	1h	Lausanne	17.- /21.-	Remplacante Olga Hurmi
Qi gong	Lu 15h30/Je 10h15 Me 9h Je 10h Ma 10h	1h 1h 1h 1h	Lausanne Gland Yverdon	17.- /21.- 17.- /21.- 17.- /21.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 Mme Rod Mme Rod Mme Bartholdi – 076 583 55 26
Rythmique Jaques-Dalcroze	Lu 14h30	1h	Yverdon	17.- /21.-	Mme Clerc – 079 783 70 09
Self-défense	Lu 10h	1h	Chavannes- Renens	17.- /21.-	Mme Valleret / M. Deryn / M. Serge / M. Valleret

Sophrologie	Lu 10h30	1h	Lausanne	17.- / 21.-	M. Schneider – 079 246 65 56
Tai Chi	Ma 9h15/10h30 Ve 10h30	1h	Morges	17.- / 21.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42
	Me 9h30	1h	Yverdon	17.- / 21.-	Mme Di Santolo – 076 200 51 42
	Me 9h/10h15	1h	Nyon	17.- / 21.-	Mme Lee – 079 367 33 71
	Ma 14h	1h	Echallens	17.- / 21.-	Mme Clavel – 077 422 28 90
	Lu / Ma / Me / Je / Ve 9h	3h	Renens	225.- / an	M. Chenaux – 079 398 00 70
Volleyball	Je	1h30	Lausanne	5.- mais membres Mda	M. Jaccard – 021 647 97 60

FORMATIONS

Conversation anglaise	Lu 14h	1h30	Morges	20.- / 25.-	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 Ve – avancé	1h30	Lausanne	20.- / 25.- 20.- / 25.-	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
Orchestre Menuetto – répétitions	Lu 17h		Lausanne	200.- / an	Mme Guedin – 079 358 13 62

LOISIRS

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

Lundi 14 février 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Mardi 15 février 2022 de 13h30 à 15h

ATELIER MENSUEL FASCIA TRAINING – MORGES

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

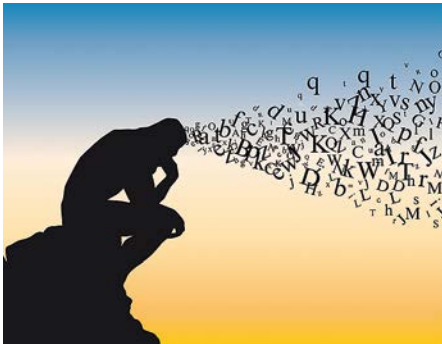
Susanne Gabella a suivi une formation en Allemagne basée sur les 25 ans d'expérience de Roland Liebscher & de la Dr Petra Bracht.

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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 16 février 2022 de 9h30 à 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:** Faut-il vivre avec son temps?
- **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenant:** Eric Suarez, passionné de philosophie, doctorant à l'Université de Québec, formé au dialogue philosophique.
- **Prix:** CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 16 février 2022 de 14h à 17h

CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS



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

que l'on conteste, ou encore que des difficultés conjugales se présentent. Le MdA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

• **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 17 février 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH – CONVERSATION EN ALLEMAND

• **Détails:** voir 20 janvier

Mercredi 23 février 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:** 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 23 février 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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 24 février 2022 de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – MON JARDIN INTÉRIEUR



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

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

Lundi 28 février 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier



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

neolife
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 rel-ivoir 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.



MARS

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

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

Mardi 1er mars 2022 de 17h30 à 19h

ATELIER QUESTIONS/RÉPONSES INFORMATIQUE, TÉLÉPHONE MOBILE En collaboration avec le Centre d'animation de la Ville de Morges



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

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

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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 3 mars 2022 de 14h30 à 17h30

ATELIERS «DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ» – POCHEtte SURPRISE

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

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

Jeudi 3 mars 2022 de 14h à 15h30

SPRACHCAFÉ DEUTSCH – CONVERSATION EN ALLEMAND

- **Détails:** voir 20 janvier

Lundi 7 mars 2022 de 9h à 10h30

UN VOYAGE MUSICAL: L'HISTOIRE DU JAZZ



Pendant ce cours, vous découvrirez les différents genres musicaux d'origine afro-américaine.

Vous ferez l'expérience des rythmes spécifiques du jazz, du développement de l'improvisation ainsi que de l'influence de la musique classique sur le jazz grâce à des exemples musicaux représentatifs.

- **Intervenant:** Jörg Schneider, musicien professionnel pendant 30 ans
- **Dates:** 7-14-21 mars
- **Prix pour les 3 séances:** CHF 76.- membre, CHF 96.- non-membre
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Lundi 7 mars 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Mercredi 9 mars 2022 de 14h à 17h

CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS



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

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

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

Mercredi 9 mars 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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 9 mars 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:** 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Certificat COVID obligatoire

Lundi 14 mars 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Mardi 15 mars 2022 à 17h30

CAFÉ GRANDS-PARENTS

Handicap, maladie, accident = bouleversement familial? Et si on s'adaptait?



Quelles sont les répercussions dans une famille lorsqu'un membre est soudain victime d'une maladie grave ou d'un accident avec des conséquences dramatiques? Comment s'adapter? Comment continuer les liens? Un tsunami émotionnel à partager? Où et comment trouvez les ressources pour la suite?

- **Animation:** *Monsieur Marco Vannotti*

Psychiatre-psychothérapeute FMH Monsieur Vannotti a enseigné à l'Université de Neuchâtel et à la faculté de médecine de Lausanne. Il est co-fondateur du Centre de Recherches Familiales et Systémiques - CERFASY à Neuchâtel. A Milan, il collabore étroitement avec l'école de Psychothérapie Mara Selvini Palazzoli. Il est aussi Formateur dans différents instituts européens Il s'est intéressé à la psychiatrie et à la psychothérapie d'inspiration systémique après avoir exercé la médecine interne. Cette expérience l'a porté à s'occuper des répercussions des maladies graves et chroniques sur les malades et leurs familles. Il a publié «Le silence comme un cri à l'envers- maltraitances et abus sexuels envers les enfants» (1992), « Malades et Familles» avec M Gennart (1997), «Le métier de médecin : Entre utopie et désenchantement» (2006).

Nos «Cafés Grands-Parents» sont toujours ouverts à toutes et tous, sur inscription et 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. Les «Cafés» ont lieu dans les locaux de l'EGP.

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

Collation de 17h30 à 18h, à confirmer en fonction des mesures sanitaires puis discussion de 18h à 19h30. Certificat Covid (vaccination, ou test PCR ou antigénique négatif) et une pièce d'identité seront demandés à l'entrée.

Mardi 15 mars 2022 de 13h30 à 15h

ATELIER MENSUEL FASCIA TRAINING – MORGES

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

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

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

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 16 mars 2022 de 9h30 à 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:** Faut-il vivre avec son temps?
- **Lieu:** MdA, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenant:** Eric Suarez, passionné de philosophie, doctorant à l'Université de Québec, formé au dialogue philosophique.
- **Prix:** CHF 10.- membre, CHF 15.- non-membre. Compris café ou thé.
- **Inscription:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Certificat COVID obligatoire

Lundi 21 mars 2022 à 10h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Mercredi 23 mars 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:** 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Certificat COVID obligatoire

Mercredi 23 mars 2022 de 14h à 17h

CONSEILS JURIDIQUES INDIVIDUELS



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

des difficultés conjugales se présentent. Le MDA propose des consultations juridiques personnelles d'une demi-heure pour clarifier la situation et trouver des solutions.

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

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

Lundi 28 mars 2022 de 10h30 à 11h30

QI GONG MORGES

- **Détails:** voir 24 janvier

Lundi 28 mars 2022 de 13h30 à 16h30

ATELIER BONZAI – MAUBORGET



Un atelier pratique pour créer votre propre bonzai avec les conseils d'un passionné de l'art des bonzais et apprendre à le former, l'entretenir et en prendre soin. Lors de votre inscription vous recevrez les détails pour choisir et acheter (dans une jardinerie) un plant qui puisse être trans-

formé en bonzai. Le pot et le petit matériel seront fournis.

Covoiturage sur demande.

- **Intervenant:** Daniel Meier – Passionné de bonzais
- **Lieu:** Chez l'intervenant – Ch. de la Pidouse 15, 1453 Mauborget
- **Prix:** CHF 45.- membre, CHF 50.- non-membre (pot et petit matériel inclus)
- **Inscriptions et renseignements:** Viviane Di Santolo – 076 200 51 42 ou viviane.disantolo@mda-vaud.ch – Délai d'inscription: 21 mars 2022

Mercredi 30 mars 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

Certificat COVID obligatoire



Programme des jeux

Activité	Lieu et jour	Inscription	Prix membre ou non-membre
Bridge Lausanne	MdA Vaud Vendredis 13h30	Mme Durrenmatt bdurrenmatt@worldcom.ch 076 680 41 22	CHF 3.50 CHF 4.50
Echecs Lausanne	MdA Vaud Jeudis 14h30: avancés Mardis 14h30: débutants	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Jass Lausanne	MdA Vaud Mercredis 13h30	M. Gilliland 076 214 03 69	CHF 3.50
Rami Lausanne	MdA Vaud Mercredis 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Rami Morges	Espace Couvaloup, Rue Couvaloup 12 Lundis 10 janvier, 7 février et 7 mars à 15h	Heidi Künzle 079 566 63 12	CHF 3.50
Scrabble Lausanne	MdA Vaud Mardi 14h	MdA secretariat@mda-vaud.ch 021 320 12 61	CHF 3.50 CHF 4.50
Scrabble Morges	Collège des Jardins, Rue des Fossés 16 Mercredis 26 janvier, 2 et 30 mars à 14h	Mme Juilland ojuilland@hotmail.com 079 775 30 36	CHF 3.50

Il reste des places...

Pour toutes les activités sportives, essai gratuit possible sur inscription!
Pass Covid obligatoire pour les séances d'essai.

GYM AGE D'OR A LAUSANNE



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'en-

semble 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, jeudi 9h, 10h15*
- **Intervenante:** *remplacante Olga Hurni*
- **Lieu:** *MdA Vaud, Place de la Riponne 5*
- **Inscriptions:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

LATINO DANSE À MORGES



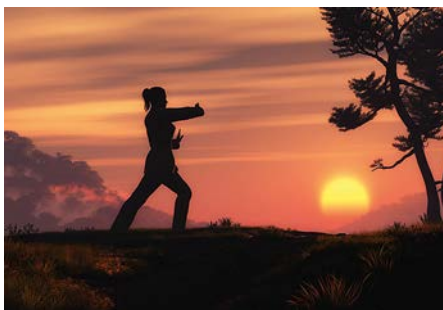
Nous vous proposons un cours de Latino Danses/Zumba gold avec une intensité adaptée aux seniors.

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).

- **Date:** *jeudi à 10h30*
- **Intervenante:** *Corinne Simasotchi*
- **Lieu:** *Centre Musical Le Fa Perché, Rue de Lausanne 47*
- **Renseignements et inscription:** *Viviane Di Santolo – 076 200 51 42 ou viviane.disantolo@mda-vaud.ch*

QI GONG À YVERDON



Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées visant à l'épanouissement individuel et au bien-être.

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 respi-

ration 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.

- **Dates cours:** mardi à 10h
- **Intervenante:** Nicole Bartholdi
- **Lieu:** Dojo Aikido, Rue des Champs-Lovats 11, Yverdon (Box 25)
- **Renseignements et inscription:** Viviane Di Santolo - 076 200 51 42 ou viviane.disantolo@mda-vaud.ch

PILATES À LAUSANNE

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.

- **Dates:** mardi 13h, 14h10, 15h20, 16h30
- **Lieu:** Espace Riponne, Riponne 5 à Lausanne
- **Intervenante:** remplaçante Olga Hurni
- **Inscriptions:** secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

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, contacter notre coordinateur, François Blanc, au 079 453 40 49.

Cours privés d'informatique

Afin de mieux répondre à la demande des participants, nous proposons des cours privés, sur Mac ou PC, Tablette Ipad ou Android, Mobile Iphone ou Android.

Les cours sont donnés par les professeurs de 87 DESIGN (anciennement, BSH, Bureau de Service Handicap) et ont lieu dans leurs nouveaux locaux à 87 DESIGN, Rte Aloys-Fauquez 87 à Lausanne. Arrêt de bus à proximité. Vous avez des questions sur Word, Internet, les paiements en ligne, Facebook, ou toutes autres demandes...n'hésitez pas à vous lancer !

- **Dates:** *lundi et mercredi de 14h à 16h, vendredi et mercredi de 10h à 12h*
- **Lieu:** *Rte Aloyse-Fauquez 87, 1018 Lausanne*
- **Prix:** *CHF 120.- membre, CHF 165 non-membre*
- **Inscriptions:** *secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61*

Partenariat

GYMNASTIQUE MIXTE EN MUSIQUE

Suite à 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 Belrive: 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:** *jaccardjp@gmail.com ou 021 647 97 60, www.gdh.ch*

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

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 | CCP: 10-11936-6
Ouverture des locaux: Lu-Ve, 8h-12h et 13h30-17h
Réception tél: Lu-Ve, 8h30-12h

