

Avanti !

Bulletin du Mouvement des Aînés Vaud



Loisirs



Bien être - Sports



Formations - Conseils



Escapades - Visites



Informations



Bénévolat



Juillet-Août-Septembre

N°03

2022

Sommaire

Juillet - Août - Septembre

Editorial	3
Informations	4
Coordonnées.	4
SpachCafé Deutsch	5
Lectures bénévoles.	5
Concours- Parrainage.	6
Programme d'été - Activités extérieures ou en salle	8
Rendez-vous des Grands-Parents	9
Les multiples visages de la Pontaise	11-17-19-23
Faut-il faire un testament ? Conférence	11
Comment faire valoir vos droits ?	12-24-32-34
Dorigny - Site universitaire de renommée	12-16-20-22
Parcs d'Ouchy - anecdotes et curiosités	13-14-21-22
Lausanne a la grosse tête	13-15-19-22
Bois-de-Vaux....dernier arrêt	13-16-21
P'tit Dej' Mda	14-16-20-2-30-33
Il était une fois les cinémas lausannois	14-15-22-23
La Cathédrale de Lausanne	14-20
La colline de Bellevue	15-23-28
Escapade - Soleure.	17
Escapade au long du Grenet	16
Escapade Thierens-Lucens.	19
La Cité....autrement	24-27
Café Morges	24-34
Frère François.	27
Escapade Lavaux	28
Santé psy : préserver sa santé mentale	29
Yoga des yeux	29-34
Initiation au bridge	30-31
Escapade Tour de la Mouille de la Vraconnaz	30
Café Grands-Parents : grand-parentalité contrariée.	31
Du magasin à l'assiette : trouver son équilibre	32
Formalité juridique après décès - Conférence	33
Conférence - et si vous réenchantez votre sommeil.	33
Café philo	34
Escapades - le chemin des trois lacs.	35
Entretiens d'aide.	36
Compétences Bénévoles.	36

Editorial

Vive la Vie ! Enfin du positif !



Il n'est pas dans mes habitudes de me faire le relais d'une publicité quelle qu'elle soit, mais toute règle ayant son exception, je vous propose cette fois le contraire d'un billet d'humeur : plutôt un coup de cœur. Celui déclenché par une campagne qui s'intitule **Vive la vie !** Elle émane d'une compagnie d'assurances bien connue. Quatre sujets, quatre images sur affiches au format mondial sont actuellement visibles dans les rues, sur nos murs, et tournent en boucle sur des écrans géants.

Après la période décourageante et tristounette dont nous sortons, ces images réjouissantes nous rappellent fort à propos que Embrasser est énergisant, que Les Etreintes apaisent, que Le Rire renforce et que Pleurer fait du bien. Il n'est pas inutile de se souvenir qu'il est bon de libérer ses émotions et d'accorder une grande importance au contact physique. Les directives de la crise sanitaire nous ont interdit d'approcher nos amis, nos parents voire même nos enfants. On s'est assez vite aperçu des dégâts que cela a provoqué dans les EMS, où les personnes âgées se sont trouvées à l'isolement. Privées de contacts, de visites, de câlins, elles ont déprimé à vive allure. Un période sombre qu'il faut s'empresse d'oublier car je défie quiconque de dire qu'il a trouvé réjouissant de raser les murs et de se cacher derrière un masque. Sur le site de ladite compagnie, on peut lire de très intéressants commentaires en particulier sur pourquoi le toucher est important pour le corps et l'esprit : la proximité physique (étreintes, câlins, baisers) a des effets positifs sur notre santé. Elle réduit le stress, apaise et renforce le système cardio-vasculaire. Le toucher n'influence pas uniquement notre mental. Le manque de contact physique entraîne du stress, de l'hypertension et affaiblit le système immunitaire. Caresser un chat ou un chien peut être tout aussi bénéfique pour les personnes qui vivent seules. Et le rire me direz-vous ? Il permet à son tour de gérer le stress, il rend heureux. Rire, cela détend, atténue colère, craintes et douleurs ; rire renforce également le système immunitaire. Savez-vous qu'un enfant rit environ 400 fois par jour ? Pour l'adulte, la moyenne tombe à 20... Alors ne vous en privez pas ! Riez, de tout votre cœur. En plus, c'est communicatif.

Bonne santé à tous !

Marie Nora, membre du comité du MdA Vaud et enseignante de Yoga des yeux

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes, bénévoles, intervenants, équipe du MdA, donateurs, qui ont permis que ce programme soit riche de plus d'une septantaine de propositions.

Le programme d'été de nos guides d'accueil en fait également partie avec ses « Visites et balades gratuites », une découverte originale de la Ville de Lausanne.

Nous vous souhaitons un très bel été !

Anne Schaer Tasic, Secrétaire générale

Information importante – Activités régulières

À la suite du nombre important d'activités ce trimestre, le zoom sur les activités régulières ne figure pas dans ce bulletin.

Vous êtes intéressé par exemple par des activités de sports ou bien-être, pratique de l'italien ou de l'allemand ou bien d'autres propositions, vous pourrez trouver toutes les informations sur notre site Internet ou sur simple demande à secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Nos bureaux seront fermés le lundi 19 septembre 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



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.



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.



Concours – 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 Jacqueline Bonnard qui remporte un bon de CHF 100.-.

Découvrez un nouveau livre Les victorieuses

Une ode à la solidarité

Avec ce roman, Laetitia Colombani nous met face aux destinées de deux femmes, à presque un siècle d'écart. La première, Solène, brillante avocate d'aujourd'hui à qui tout a réussi jusqu'au jour où le suicide d'un de ses clients la plonge dans un burn out sévère. Pour l'aider à s'en sortir, son psy lui conseille de se tourner vers autrui et de s'investir dans le bénévolat. Dubitative, elle répond quand même à une petite annonce et va assumer une permanence d'écrivain public au Palais des Femmes, immense foyer parisien pour les plus démunies. L'autre héroïne, c'est Blanche Peyron, grâce à qui cette institution existe ; en 1925 cette femme d'exception, Commissaire de l'Armée du Salut, parvient à réunir les fonds nécessaires au rachat d'un hôtel de 743 chambres vides alors que des milliers de femmes sont à la rue. Au fil du livre, les deux histoires tissent des liens à l'image de ceux que Solène va établir en prêtant sa plume et son oreille aux pensionnaires du Palais, Tour de Babel où se croisent 42 nationalités.

Marie Nora, La Chaux



Laetitia Colombani,
Les Victorieuses, Editions
Grasset mai 2019

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Sabine Morex, Marielle Schöpfer, 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 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.

Programme d'été – Activités en extérieur ou en salle

Afin de profiter de l'été, nous vous avons concocté un programme spécial sport-bien-être avec des cours en extérieur ou en salle suivant le lieu du cours.

Inscription souhaitée. Séances annulées en cas de pluie.

Ces cours sont ouverts à toutes et tous, membres et non-membres.

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

Lausanne et région – Secrétariat MdA – 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Prix: CHF 15.-. Une facture pour toutes les séances suivies sera envoyée à la fin de la période d'été.

Pas de cours d'essai gratuit durant cette période. Merci de votre compréhension.

Activités	Lieu	Intervenant.e	Jour/Heure	Dates
Gym Age d'or	MdA, 3ème étage, Lausanne	Corinne Simasotchi	Lundi 10h	4 juillet, 15 et 22 août 2022
Gym Age d'or	MdA, 3ème étage, Lausanne	Olga Hurni	Jeudi 9h30	14 juillet, 11 et 18 août 2022
Pilates	MdA, 3ème étage, Lausanne	Floriane Michaud	Mardi 9h15 et 10h30	5-12-19 juillet 2022
Tai Chi Nyon	Esplanade - Place des Marronniers	Martine Lee	Mercredi 10h	6 - 13 - 20 juillet 2022
Qi Gong Gland	Plage de Gland	Laurent Rochat	Lundi 9h30	4 - 18 - 25 juillet 2022

Tai Chi Morges	Parc de l'Indépendance	Marie-Thérèse Garreau	Lundi 10h45	4 - 11 - 18 - 25 juillet 2022
Latino Danse - Morges	Parc Vertou	Corinne Simasotchi	Jeudi 10h	7 juillet, 18 et 25 août 2022
Tai Chi-Qi Gong - Echallens	Site du Collège des 3 Sapins : Rdv sur le parking	Rose-Marie Clavel	Mardi 14h	5 juillet, 2 - 9 - 16 - 23 - 30 août 2022
Zumba Yverdon	Plage d'Yverdon	Patricia Michot	Vendredi 10h15	1 - 8 - 15 juillet et 26 août 2022

« RENDEZ-VOUS 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 réflexions individuelle...pour peut-être et s'il y a difficulté, trouver des nouvelles pistes de résolution.

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

A Yverdon :

Intervenante bénévole : Mme Danièle Blaser 079 347 58 00

Dates : Chaque premier mardi du mois entre 14h45 et 16h45

Lieu : sera transmis par Mme Blaser au moment de l'inscription

A Morges :

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

Dates : Chaque dernier mardi du mois entre 15h et 17h

Lieu : Espace Couvaloup, rue Couvaloup 12 à Morges

JUILLET 2022

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 - Visites

● Loisirs

● Formations - Conseils

Mardi 5 juillet 2022 à 10h

Les multiples visages de la Pontaise – Visite guidée gratuite

Entre promenades et allées, vie quotidienne mais aussi militaire et sportive de ce quartier autrefois excentré, aujourd'hui rejoint par la ville.



Rdv : Devant la fontaine, Promenade du Bois-Gentil

Arrêt : Parc Vélodrome, ligne 88

Mercredi 6 juillet 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 juillet 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

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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



Vendredi 8 juillet 2022 à 15h

Dorigny : Site universitaire renommé – Visite guidée gratuite

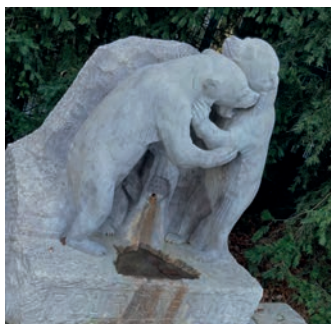
A la redécouverte de ce site charmant. Flânerie le long de ses bâtiments anciens et modernes, découvertes de ses sculptures originales.

Rdv : Halte Unil-Chambronne, Métro M1



Samedi 9 juillet 2022 à 10h

Parcs d'Ouchy : Anecdotes et curiosités - Visite guidée gratuite



Histoires insolites, personnages fascinants, arbres singuliers, œuvres d'art, il y a toujours à découvrir dans ces lieux pourtant si familiers.

Rdv : Entrée de l'ancien Musée de l'Elysée, Avenue de l'Elysée 18

Mardi 12 juillet 2022 à 14h

Lausanne a la grosse tête - Visite guidée gratuite

Notre ville peut s'enorgueillir d'avoir eu de nombreux savants, médecins, ingénieurs, de renom ayant contribué à la progression scientifique sur le plan local et international...

Rdv : Sortie station M2 Our. Ticket de bus à prévoir



Mercredi 13 juillet 2022 à 16h

Bois-de-Vaux...dernier arrêt - Visite guidée gratuite

Découverte de quelques-unes des nombreuses personnalités étrangères ensevelies au cimetière du Bois-de-Vaux, dernier arrêt dans une riche existence.

Rdv : Entrée principale du cimetière du Bois-de-Vaux

Arrêts : Bois-de-Vaux ligne 25; Maladière, ligne 6, 85

Mercredi 13 juillet 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



Jeudi 14 juillet 2022 à 14h

Il était une fois les cinémas lausannois - Balade théâtralisée

Du cinématographe aux cinémas, partons sur leurs traces, venez (re)découvrir leur histoire et rencontrer des personnages de cette époque révolue.

Rdv : Place de la Madeleine

Vendredi 15 juillet 2022 à 17h45

La Cathédrale de Lausanne : Nombres, proportions et symboles - Visite guidée gratuite



Allons découvrir les Nombres, Proportions et Symboles qui structurent notre cathédrale et nous informent du caractère sacré et salvateur du lieu.

Rdv : Devant le portail d'entrée de la cathédrale

Samedi 16 juillet 2022 à 17 h

La colline de Bellevue - Visite guidée gratuite

Magnifique quartier à découvrir pour son château, ses villas, ses promenades bucoliques et même une rareté européenne...

Rdv : Arrêt TL Béthusy bus 84 ou bus 6 et traverser la rue.



Mardi 19 juillet 2022 à 18h

Parcs d'Ouchy : Anecdotes et curiosités - Visite guidée gratuite

Histoires insolites, personnages fascinants, arbres singuliers, œuvres d'art, il y a toujours à découvrir dans ces lieux pourtant si familiers.

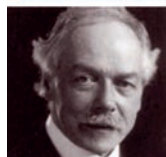
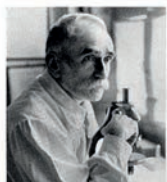
Rdv : Entrée de l'ancien Musée de l'Elysée, Avenue de l'Elysée 18

Mercredi 20 juillet 2022 à 17h30

Il était une fois les cinémas lausannois - Balade théâtralisée

Du cinématographe aux cinémas, partons sur leurs traces, venez (re) découvrir leur histoire et rencontrer des personnages de cette époque révolue.

Rdv : Place de la Madeleine



Jeudi 21 juillet 2022 à 18h

Lausanne a la grosse tête - Visite guidée gratuite

Notre ville peut s'enorgueillir d'avoir eu de nombreux savants, médecins, ingénieurs, de renom ayant contribué à la progression scientifique sur le plan local et international...

Rdv : Sortie station M2 Our. Ticket de bus à prévoir

Vendredi 22 juillet 2022 à 10h

Dorigny : Site universitaire renommé - Visite guidée gratuite



A la redécouverte de ce site charmant. Flânerie le long de ses bâtiments anciens et modernes, découvertes de ses sculptures originales.

Rdv : Halte Unil-
Chambronne, Métro M1

Lundi 25 juillet 2022 à 14h

Bois-de-Vaux...dernier arrêt - Visite guidée gratuite

Découverte de quelques-unes des nombreuses personnalités étrangères ensevelies au cimetière du Bois-de-Vaux, dernier arrêt dans une riche existence.

Rdv : Entrée principale du cimetière du Bois-de-Vaux

Arrêts : Bois-de-Vaux ligne 25; Maladière, ligne 6, 85



Mercredi 27 juillet 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 27 juillet 2022 à 18h

Les multiples visages de la Pontaise – Visite guidée gratuite

Entre promenades et allées, vie quotidienne mais aussi militaire et sportive de ce quartier autrefois excentré, aujourd'hui rejoint par la ville.

Rdv : Devant la fontaine, Promenade du Bois-Gentil

Arrêt : Parc Vélodrome, ligne 88

Vendredi 29 juillet 2022 à 9h05

Escapade – Soleure « la plus belle ville baroque de la Suisse »

Située au pied du Jura au bord de l'Aare, Soleure possède une vieille ville principalement piétonne, qui avec sa cathédrale St-Ours, son église des Jésuites et bien d'autres monuments historiques nous invite à la découverte pendant la visite guidée et librement pendant un certain temps l'après-midi.

Responsable : Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil du MdA et guide du patrimoine asiramgw@gmail.com

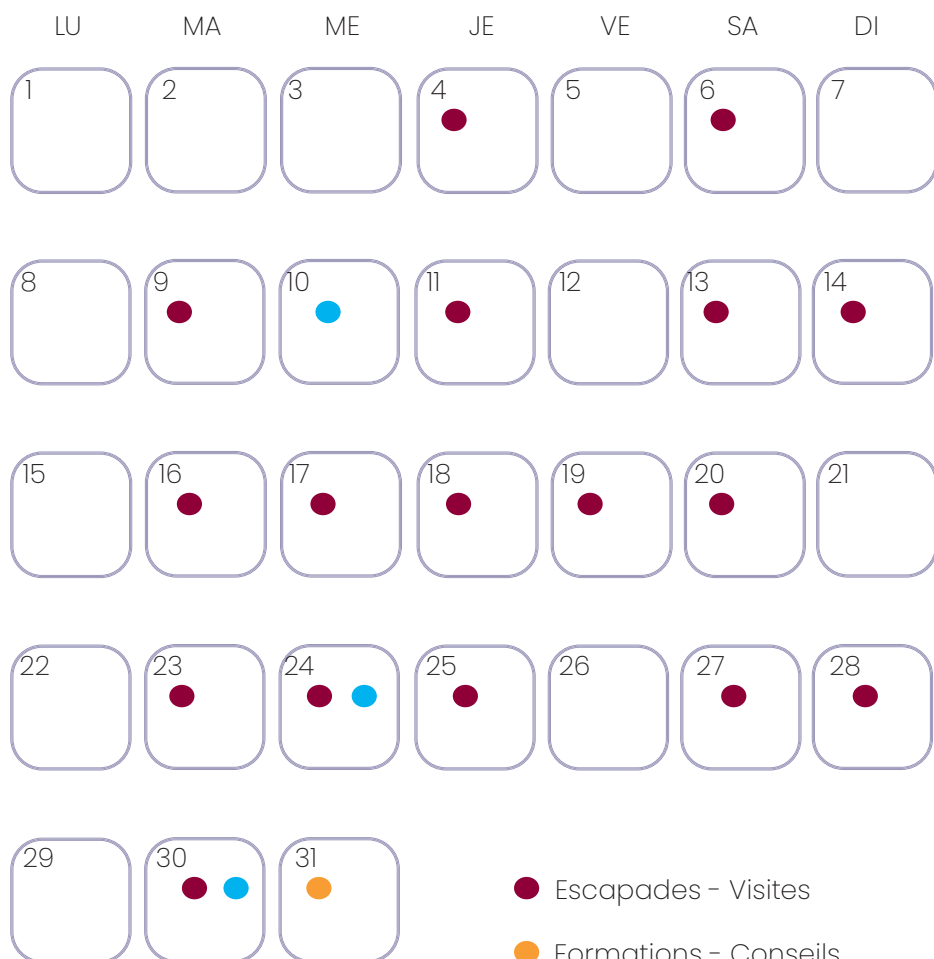
Lieu de Rdv : Lausanne 09h05 Hall central – (départ du train à 09h15 voie 1). Retour : dép. Soleure 17h26 voie 2, direction Lausanne – arrivée Lausanne 18h45 voie 4



Prix : CHF 20.- membre, CHF 30.- non-membre, compris, accompagnement et visite. Transport et repas non-compris
Cette sortie n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

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

AOÛT 2022



Jeudi 4 août 2022

Escapade – Au long du Grenet

Jolie randonnée facile au long du lac de Bret et dans les bois du Petit Jorat. De Puidoux à Palézieux-village. Durée 3h15, bâtons recommandés, dénivelé + 242 m / – 228 m

Accompagnante : Silvana Perazza

Aller : Départ Lausanne gare à 9h04. Arrivée Puidoux gare à 09h16

Retour : Départ Palézieux-village gare à 15h20. Arrivée Lausanne gare à 15h48

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

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



Samedi 6 août 2022 à 10h

Lausanne a la grosse tête – Visite guidée gratuite

Notre ville peut s'enorgueillir d'avoir eu de nombreux savants, médecins, ingénieurs, de renom ayant contribué à la progression scientifique sur le plan local et international...

Rdv : Sortie station M2 Our. Ticket de bus à prévoir

Mardi 9 août 2022 à 14h

Les multiples visages de la Pontaise – Visite guidée gratuite

Entre promenades et allées, vie quotidienne mais aussi militaire et sportive de ce quartier autrefois excentré, aujourd'hui rejoint par la ville.

Rdv : Devant la fontaine, Promenade du Bois-Gentil

Arrêt : Parc Vélodrome, ligne 88





Mercredi 10 août 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

Jeudi 11 août 2022 à 11h

La Cathédrale de Lausanne : Nombres, proportions et symboles - Visite guidée gratuite

Allons découvrir les Nombres, Proportions et Symboles qui structurent notre cathédrale et nous informent du caractère sacré et salvateur du lieu.

Rdv : Devant le portail d'entrée de la cathédrale

Samedi 13 août 2022 à 10h

Dorigny : Site universitaire renommé - Visite guidée gratuite

A la redécouverte de ce site charmant. Flânerie le long de ses bâtiments anciens et modernes, découvertes de ses sculptures originales.

Rdv : Halte Unil-Chambronne, Métro M1

Dimanche 14 août 2022 à 15h

La Cathédrale de Lausanne : Nombres, proportions et symboles - Visite guidée gratuite

Détails : voir 11 août





Mardi 16 août 2022 à 10h

Bois-de-Vaux...dernier arrêt - Visite guidée gratuite

Découverte de quelques-unes des nombreuses personnalités étrangères ensevelies au cimetière du Bois-de-Vaux, dernier arrêt dans une riche existence.

Rdv : Entrée principale du cimetière du Bois-de-Vaux

Arrêts : Bois-de-Vaux ligne 25; Maladière, ligne 6, 85

Mercredi 17 août 2022 à 18h

Parcs d'Ouchy : Anecdotes et curiosités - Visite guidée gratuite

Histoires insolites, personnages fascinants, arbres singuliers, œuvres d'art, il y a toujours à découvrir dans ces lieux pourtant si familiers.

Rdv : Entrée de l'ancien Musée de l'Elysée, Avenue de l'Elysée 18

Jeudi 18 août 2022 à 10h50

Escapade - Thierrens-Lucens



Du Jorat sud à la Broye, par Neyruz. Un peu de descente et de monter pour passer le Vallon de la Cerjaulle, sinon chemins faciles, par champs et forêts.

Bâtons pour le confort, pique-nique vers 12h30. Durée env. 3h30

Départ : Epalinges – Croisettes à 10h47. Arrivée à Thierrens, gare routière à 11h26. Retour de Lucens 16h(direct) ou au 31 par Palézieux ou Epalinges (bus à Moudon)

Accompagnante : Jocelyne Guichard

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

Inscription : Jocelyne Guichard
– 079 603 66 36

Vendredi 19 août 2022 à 14h

Lausanne a la grosse tête – Visite guidée gratuite

Notre ville peut s'enorgueillir d'avoir eu de nombreux savants, médecins, ingénieurs, de renom ayant contribué à la progression scientifique sur le plan local et international...

Rdv : Sortie station M2 Our. Ticket de bus à prévoir

Samedi 20 août 2022 à 10h

Parcs d'Ouchy : Anecdotes et curiosités – Visite guidée gratuite

Histoires insolites, personnages fascinants, arbres singuliers, œuvres d'art, il y a toujours à découvrir dans ces lieux pourtant si familiers.

Rdv : Entrée de l'ancien Musée de l'Elysée, Avenue de l'Elysée 18



Mardi 23 août 2022 à 10h



Il était une fois les cinémas lausannois – Balade théâtralisée

Du cinématographe aux cinémas, partons sur leurs traces, venez (re)découvrir leur histoire et rencontrer des personnages de cette époque révolue.

Rdv : Place de la Madeleine

Mercredi 24 août 2022 à 18h

Dorigny : Site universitaire renommé – Visite guidée gratuite

A la redécouverte de ce site charmant. Flânerie le long de ses bâtiments anciens et modernes, découvertes de ses sculptures originales.

Rdv : Halte Unil-Chambronne, Métro M1

Mercredi 24 août 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



Jeudi 25 août 2022 à 18h

Il était une fois les cinémas lausannois - Balade théâtralisée

Du cinématographe aux cinémas, partons sur leurs traces, venez (re)découvrir leur histoire et rencontrer des personnages de cette époque révolue.

Rdv : Place de la Madeleine

Samedi 27 août 2022 à 10h

Les multiples visages de la Pontaise - Visite guidée gratuite

Entre promenades et allées, vie quotidienne mais aussi militaire et sportive de ce quartier autrefois excentré, aujourd'hui rejoint par la ville.

Rdv : Devant la fontaine, Promenade du Bois-Gentil

Arrêt : Parc Vélodrome, ligne 88

Dimanche 28 août 2022 à 10h30



La colline de Bellevue - Visite guidée gratuite

Magnifique quartier à découvrir pour son château, ses villas, ses promenades bucoliques et même une rareté européenne...

Rdv : Arrêt TL Béthusy bus 84 ou bus 6 et traverser la rue.

Mardi 30 août 2022 à 19h

La Cité...autrement – Balade théâtralisée gratuite

Promenade où le quartier de la Cité tient la vedette. Rencontre avec des personnages ou des objets vrais ou imaginaires qui nous conteront leur histoire inédite voire insolite.

Rdv : Place de la Cathédrale



Mardi 30 août 2022 de 10h30 à 11h30

Café Morges

La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

Inscription : Corinne Simasotchi – 076 200 51 42

Mercredi 31 août 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

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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



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 7 septembre 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 :

7 septembre 2022

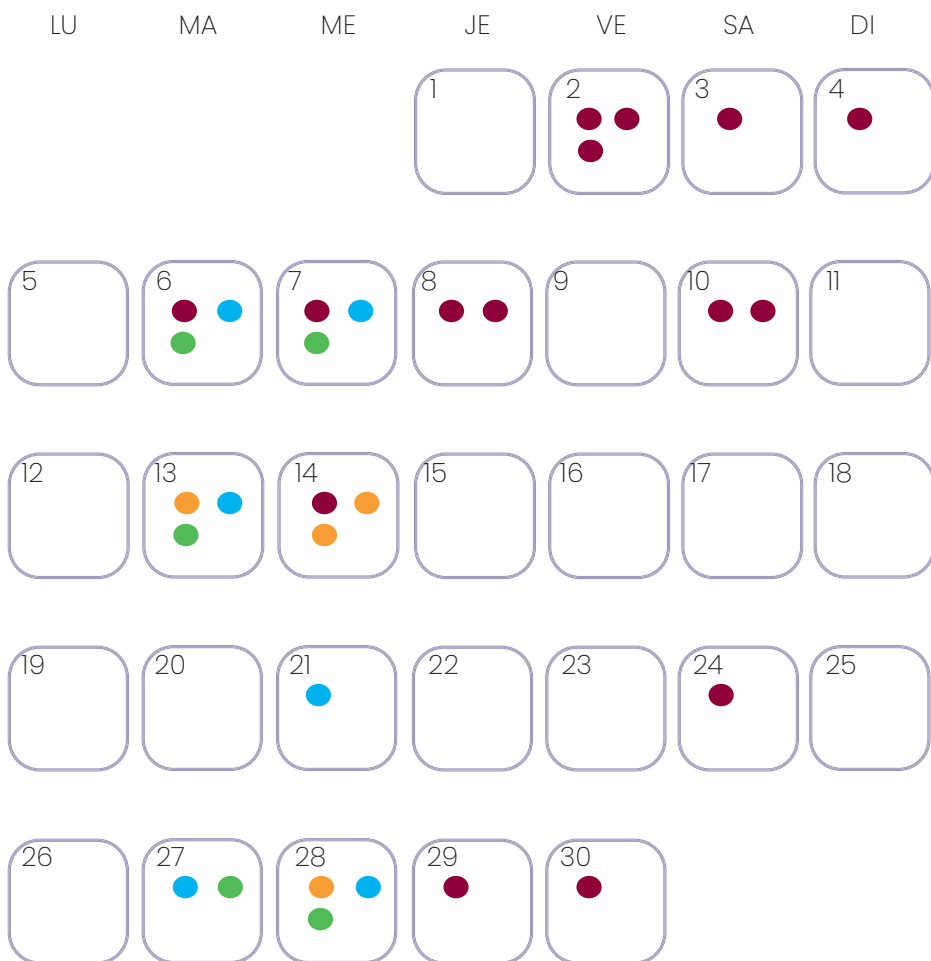
Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

N° postal Ville _____

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

SEPTEMBRE 2022



● Escapades - Visites

● Loisirs

● Formations - Conseils

● Bien-être - Sports

La Cité...autrement – Balade théâtralisée gratuite



Promenade où le quartier de la Cité tient la vedette. Rencontre avec des personnages ou des objets vrais ou imaginaires qui nous conteront leur histoire inédite voire insolite.

Rdv : Place de la Cathédrale

Dates : Vendredi **2 septembre** 2022 à 19h
Samedi **3 septembre** 2022 à 19h30
Dimanche **4 septembre** 2022 à 16h
Mardi **6 septembre** 2022 à 19h
Jeudi **8 septembre** 2022 à 19h
Samedi **10 septembre** 2022 à 19h30

Frère François – Visite guidée gratuite

Dans le cadre des festivités du 750e de l'Eglise St François Frère François, un homme avant d'être un saint. Que voulait-il ? Changer DE monde. Une lecture musicale pour re-découvrir cet homme que fut Saint François.

Guides : Béatrice Leresche, Gaspard de Marval et Sarah van Cornewal (flûtiste)

RDV : Eglise St François
Public assis. L'accès est possible pour les personnes en chaise roulante grâce à un élévateur (côté Sud).
Contacter le 024 543 00 74

Dates : Mercredi **7 septembre** 2022 à 14h30, Samedi **10 septembre** à 12h, Mercredi **14 septembre** à 14h15 et Samedi **24 septembre** 16h



Vendredi 2 septembre 2022 à 18h

La colline de Bellevue -

Visite guidée gratuite

Magnifique quartier à découvrir pour son château, ses villas, ses promenades bucoliques et même une rareté européenne...

Rdv : Arrêt TL Béthusy bus 84 ou bus 6 et traverser la rue.



Vendredi 2 septembre 2022 à 13h00

Escapade nature et culture à travers Lavaux

Etape 6: Moreillon - Crémières - St-Saphorin - Rivaz

En suivant un chemin campagnard au pied du Mont-Pélerin nous arrivons à

Crémières, puis au-dessus du domaine des Faverges et des vignes d'Ogoz, avant de descendre par les Saragines et de rejoindre St-Saphorin. Puis à travers les vignes, avec vue sur le château de Glérolles, nous cheminons jusqu'à Rivaz. Env. 10 km, 3h de marche, +230/-510 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

Accompagnant : Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch

Départ : du train de Lausanne à 13h04.



RDV : Halte CFF de Moreillon à 13h18. Arrivée à Rivaz, gare CFF vers 17h.

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

Inscription :

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

Mardi 6 septembre 2022 à 10h

Santépsy.ch : préserver sa santé mentale tout au long de la vie

Bien vieillir psychologiquement, c'est prendre soin de soi. La santé mentale et le bien-être sont aussi essentiels avec l'avancée en âge qu'à tout autre moment de la vie.

A travers des thèmes aussi divers que le passage à la retraite, la place des seniors dans la société, le maintien de son indépendance et bien d'autres sujets encore, Santépsy.ch propose aux seniors de nombreuses informations et ressources pour les aider à préserver leur santé psychique. Venez découvrir le dispositif que propose la campagne de promotion de la santé mentale des cantons latins pour les plus de 65 ans !

Intervenante : Stéphanie Romanens-Pythoud, Directrice de la CORAASP (Coordination Romandes des Associations pour la Santé Psychique) et co-coordinatrice de la campagne Santépsy.

Lieu : Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne.



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

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

Mercredi 7 septembre 2022 de 9h30-10h30

Yoga des yeux – cours de base

Voir moins bien n'est pas une fatalité !

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

Intervenante : Marie Nora, diplômée en yoga des yeux.

Dates : 7, 21, 28 septembre, 5, 19 octobre 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



Mardi 6 septembre 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 7 septembre 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

Jeudi 8 septembre 2022 à 9h15

Escapade – Tour de la Mouille de la Vraconnaz

Au cœur du Jura, de la Grande-Borne (frontière) à la Vraconnaz et autour de la tourbière, en surplomb et à proximité. Puis à travers les pâturages jusqu'à l'Auberson. Bâtons pour le confort, pique-nique. Durée env. 3h30–4h selon l'allure du groupe.

Départ : Lausanne CFF 9h15 (Yverdon 9h46). Arrivée à Ste-Croix 10h21, puis Allô Bus Travys réservé jusqu'à l'Auberson-Grde

Borne (prévoir 2.- pour course spéciale).

Retour de l'Auberson-Le Carre 15h46 ou 16h44.

Accompagnante:

Jocelyne Guichard

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

Inscription: Jocelyne Guichard – 079 603 66 36



Mardi 13 septembre 2022, de 17h30 à 19h30

Café des Grands-Parents : La grand-parentalité contrariée.

Le bien-être des grands-parents face au manque de leurs petits-enfants.

Résultats d'une étude financée par la Fondation Leenaards. Prix 2019 – 'Qualité de vie 65+'

Les conflits familiaux sont une réalité que malheureusement une partie de notre société connaît. Cette étude nous permettra de mieux comprendre cette triste vérité qui est souvent vécue de manière cachée : les grands parents se sentant victimes. Quelles stratégies et ressources propres pour limiter la contrariété et ses effets ?



Intervenante : Mme Malika Wyss sociologue à l'Institut de sociologie de l'université de Neuchâtel qui a réalisé cette recherche sous la direction de la professeure Mihaela Nedelcu

Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30

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

Prix : Chapeau à la sortie

Inscriptions et renseignements : 021 311 13 39,
egplausanne@bluewin.ch

« Etre Grands-Parents... aujourd'hui »

Mardi 13 septembre 2022 de 9h30 à 11h30

Les notions fondamentales du bridge

Cours de 10 leçons basé essentiellement sur la pratique du jeu

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

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

Dates : 13, 20 et 27 septembre, 4 et 11 octobre, 18, 15, 22 et 29 novembre 2022

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

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

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

Mardi 13 septembre 2022 à 10h

Du magasin à l'assiette : trouver son équilibre

Il est possible de bien manger en ménageant son budget. Comment choisir des produits sans tomber dans les pièges des informations publicitaires ? Comment cuisiner facilement et rapidement des recettes adaptées à l'avancée en âge ? De multiples questions que les spécialistes de la Fédération romande des consommateurs (FRC) se feront un plaisir de discuter avec vous. Partages d'expériences seront au menu de cet atelier de 2h.

Intervenante : Laurence Margot, diététicienne

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne

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

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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mercredi 14 septembre 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

Lieu : MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne

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



Mercredi 14 septembre 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 21 septembre 2022 à 9h30

P'tit Déj' du MdA

Détails : voir 7 septembre

Mardi 27 septembre 2022 de 10h à 11h

Conférence – Et si vous réenchantiez votre sommeil !

“Dis-moi comment tu dors et je te dirai comment tu vas”

Ô Combien le sommeil est indispensable au bon fonctionnement du corps. Il conditionne l'attention, la mémoire, le comportement, l'état général de notre santé mentale et physique.

Vous découvrirez les raisons multifactorielles qui entravent nos songes, pollution, stress, alimentation, autant de facteurs dans la vie de tous les jours.

Enfin des astuces vous aideront à dormir sur vos deux oreilles.

Intervenante : Julie Marcombes a grandi au cœur de la nature. De par son parcours de vie, son contexte familial, elle mesura l'importance de la santé.

Thérapeute diplômée, agréée ASCA pour Santé par le toucher, Réflexologie, Kinésiologie, Nutrition, Aromathérapie, Hypnose.

Lieu: MdA Vaud, Riponne 5 à Lausanne

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

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



Mardi 27 septembre 2022 de 10h30 à 11h30

Café Morges

La Rive Lounge Bar, rue des Charpentiers 19

Inscription : Corinne Simasotchi – 076 200 51 42

Mercredi 28 septembre 2022 de 9h30-11h

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 : A déterminer

Lieu : MdA, Riponne 5 à Lausanne

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

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

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

Mercredi 28 septembre 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.

Détails : voir 7 septembre

Mercredi 28 septembre 2022 de 14h à 17h

Comment faire valoir vos droits ? Conseils juridiques individuels

Détails : voir 14 septembre

Jeudi 29 septembre 2022

Escapade – Le chemin des trois lacs

De Gletterens à Portalban via les rives du lac de Neuchâtel. Très belle randonnée facile sur les Hauts du lac puis au long des Rives. Durée 3h20, bâtons recommandés, dénivelé +/- 166 m



Accompagnante : Silvana Perazza

Aller : Départ Lausanne gare, voie 70 à 8h13 – Départ Domdidier gare à 09h33 bus no B544 – Arrivée Gletterens lac à 9h54

Retour : Départ Portalban village à 15h07 bus B544 – Départ Domdidier gare à 15h31 – Arrivée Lausanne gare à 16h48

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

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

Vendredi 30 septembre 2022 à 12h50

Escapade nature et culture à travers Lavaux

Etape 7 : Chardonne – Corseaux – Vevey

Le funiculaire du Mont-Pélerin nous emmène directement à Chardonne. De là, nous prenons encore de la hauteur jusqu'à la limite entre forêts et vignes, puis nous redescendons sur Curnilles et le vignoble de Charmigny. Plus loin, l'accueillant village de Corseaux nous attend et, arrivés aux confins de Lavaux, nous traversons la Bergère, puis la Veveyse pour rejoindre Vevey. Env. 8.5 km, 3h de marche, +190/-400 m de dénivelé. Equipement de randonneur recommandé.

Départ : du train de Lausanne à 12h50, changement à Vevey. Train des vignes à 13h14 jusqu'à Vevey-Funi.

Accompagnant : Henri Rouge, 021 646 31 32, henri.rouge@bluewin.ch

Départ : du train de Lausanne à 13h04.

RDV : Halte CFF de Moreillon à 13h18.

Arrivée à Rivaz, gare CFF vers 17h.

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

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



Entretiens d'aide

Pour toute personne confrontée à des difficultés dans les relations entre les différentes générations, « Etre Grands-Parents... aujourd'hui » propose des prestations pour vous accompagner à trouver des ressources permettant d'y faire face.

Prix : CHF 50.- membre, CHF 70.- non-membre. Durée de la séance : 60 à 75 minutes

Lieu : MdA Vaud, Bureau de « Etre Grands-Parents... aujourd'hui » Place de la Riponne 5, Lausanne

Langues de travail : Français, anglais, italien, espagnol

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

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

Des experts bénévoles au service du secteur associatif

La Fondation Compétences Bénévoles met gracieusement à disposition des associations des expertes et experts bénévoles qui les accompagnent dans l'élaboration de leur projet en



- o les guidant dans leur réflexion ;
- o leur transmettant des outils méthodologiques ;
- o les aidant à se poser les bonnes questions.

L'accompagnant.e est choisi.e parmi le réseau de bénévoles de la Fondation qui sont des personnes expérimentées dans des domaines spécifiques.

La collaboration se base essentiellement sur le transfert de compétences et l'échange de bonnes pratiques. Les outils délivrés visent à renforcer le fonctionnement des organisations de manière durable.

Témoignage : « A deux reprises, le MdA a soumis des demandes d'aide et de conseil auprès de la Fondation Compétences Bénévoles et nos sollicitations ont été retenues.

1. Notre groupe « Être Grands-Parents...aujourd'hui » avait besoin de conseil et d'aide pour le projet « Grands-Parents de cœur».

Objectif : Accompagner l'EGP dans sa réflexion sur la mise en place de son projet de « Grands-parents de cœur ». Soit : définir l'offre à proposer, déterminer les facteurs critiques de succès : risques et opportunités, établir les moyens à mettre en œuvre et comment faire vivre le projet.

2. Après une réflexion interne, et, d'entente avec le comité et le secrétariat, nous avons soumis une demande destinée à analyser et optimiser notre processus de travail interne, ce qui a abouti à la création du projet « OPTIMA ».

Dans les deux cas, le soutien, l'appui et l'écoute accompagnés d'un regard critique, neutre et externe des experts bénévoles de « Compétences Bénévoles », nous ont permis de concrétiser les objectifs formulés pour les deux projets.

L'expérience, la bienveillance et un soutien fiable et durable nous ont été d'un grand secours et même avec un certain recul, les résultats obtenus nous réjouissent, tiennent la route sur la durée et nous aident. Nous encourageons vivement les associations, fondations et autres organisations à solliciter « Compétences Bénévoles ».

En ce qui concerne le MdA, nous fournissons volontiers de plus amples renseignements. »

Toute structure à but non lucratif œuvrant en Suisse dans les secteurs de la santé, du social, de la culture, du sport ou de l'environnement peut faire appel à la Fondation. Ce service est entièrement gratuit pour ces organismes.

Plus d'infos sur www.compétences-benevoles.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

génération
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

