

AVANTI !

Mouvement des Aînés Vaud

2025 - N° 4
Octobre-Novembre-Décembre

Sommaire

Apéritif de Noël	42
Atelier de dessin & Aquarelle à Vevey	12
Atelier intergénérationnel de Pâtisserie	38
Atelier de peinture Aquarelle à Morges.....	18
Aquagym - Essai gratuit.....	12
Avancer en âge avec des ressources	22
Ballenberg	16
Billard Carambole	13
Café juridique	19-31-42-44
Café des Grands-Parents.....	29-40
Café – rencontre	15-33-42
Café – santé/nutrition.....	16-33-42
Café y conversaciones en español	9-32-38
Conférence: Arnaques numériques	21
Conférence: Administratif et finances	32
Conférence: Asnova, à vos côtés lors d'un deuil	35
Conseils juridiques individuels.....	11-19-31-34-41-44
Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!.....	16-19-35-37-40
Informatique	43
Initiation à la Pétanque à Yverdon-les-Bains.....	13
La Venoge de bout en bout	14
Le Nouveau bâtiment du Parlement vaudois.....	29
Les courants de la philosophie	32
Les Foulées du Bonheur	10
L'Intyamont-Montbovon-Lac de Lessoc-Enney.....	11
Le Locle – son musée d'horlogerie et Exomusée	30
Papiliorama	41
Pilates à Bussigny – Essai gratuit.....	10
P'tit Déj' du MdA	11-15-30-33-41
Prévoyance funéraire	17
Randonnée au Pied du Jura.....	9
Randonnée au Parc Eolien du Mont-des-Cerfs	21
Rendez-vous des Grands-Parents.....	9-18-30-34-37
Rendez-vous philo.....	14-18-33-34-35-38-44-45
Thés dansants	22
Tours du monde - De Jules Verne aux premiers globetrotters.....	15
Visite d'ateliers d'artistes	37
Visite guidée - Vevey berceau du chocolat au lait	14
Vivre sa retraite sereinement	20
Voyage - Entre sciences et fiction autour du Lac Léman	6
Yoga Kundalini - Essai gratuit	20
Zoom sur les activités régulières	23



IMMO-VIE-AGEE

La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis plus de 12 ans

Juriste et passionnée d'immobilier, Sabrina Reynier a créé IMMO-VIE-AGEE en 2013 à Rolle (VD), avec l'objectif de remettre la vente en viager au goût du jour. Pari réussi : beaucoup de ventes chaque année et des clients toujours plus nombreux (surtout avec le contexte actuel). C'est aujourd'hui la meilleure alternative pour que les personnes âgées puissent rester chez elles sans changer leurs habitudes tout en recevant un capital financier.

La vente en viager occupé offre de nombreux avantages et son principe est simple: il s'agit de vendre son logement en conservant le droit d'y habiter jusqu'à la fin de ses jours (seul ou en couple). Au moment de la vente, le vendeur perçoit une somme en capital : le «bouquet». Il peut aussi opter pour un bouquet moins élevé et une rente mensuelle à vie qui complètera sa retraite, fiscalement intéressante.

Ce sont des propriétaires d'un certain âge (70 ans, idéalement 80 ans ou plus), avec ou sans enfant, qui vendent en viager leur appartement ou leur maison afin d'obtenir un capital puis un complément de revenu régulier tout au long de leur vie. C'est une façon pour eux de régler une partie de leur succession, de vivre mieux financièrement et d'aider leurs proches de leur vivant.

Sabrina Reynier s'occupe de tout le processus, de la demande initiale de renseignement à la finalisation de la vente chez le notaire.



Sabrina Reynier
Juriste
IMMO-VIE-AGEE Sàrl
Rolle
Tél: 078 635 58 57
www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch

Edito



Connectons-nous!

Comme vous l'avez constaté en parcourant notre dernier rapport annuel, vous êtes de plus en plus nombreux à participer à nos activités, et c'est pour nous une immense source de satisfaction. Notre offre, dont la richesse et la diversité sont plébiscitées, exige cependant beaucoup de travail en coulisses. Chaque activité demande du temps, de l'énergie, et des ressources humaines que nous ne pouvons pas toujours renforcer faute de moyens financiers.

C'est dans ce contexte qu'est né, en 2021, notre projet Connect. Une idée ambitieuse : mieux relier nos différents outils, nos équipes et surtout vous, nos membres, mais aussi optimiser nos ressources, fluidifier notre fonctionnement interne et améliorer notre communication avec vous.

Cette idée prend forme aujourd'hui avec ce nouveau système de gestion de nos activités qui s'annonce comme l'un des grands tournants de notre organisation pour 2026. Son objectif ? Centraliser les données, réduire les délais de traitement des demandes et, surtout, consacrer plus de temps au développement de nos activités dans les différentes régions.

Et concrètement, pour vous ?

Si vous préférez continuer à nous contacter par téléphone, courrier ou e-mail, rien ne change. Mais si vous le souhaitez, vous pourrez bientôt créer un compte personnel sur notre nouveau site, vous inscrire en ligne aux activités, consulter les informations d'un cours, vérifier en temps réel les places disponibles, etc. Pour vous accompagner dans cette transition, une permanence téléphonique et physique sera mise en place dès 2026.

Le nouveau site Internet du MdA sera opérationnel dès janvier 2026.

Merci de faire partie de cette belle aventure.

Denise Mammino
Chargée de communication et
adjointe

Nos activités

- Sports et bien-être
- Formations et conseils
- Visites culturelles
- Loisirs
- Intergénérationnel

Vous avez envie d'essayer une nouvelle activité régulière? Consultez le programme des activités régulières dans les pages jaunes en milieu de bulletin. Il reste des places et vous pouvez faire une séance d'essai gratuite, contactez-nous.

Informations

Afin de faciliter la lecture de votre Avant, nous avons tenu compte de vos remarques et revenons à une présentation en agenda.

Nos coordonnées

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
egp@mda-vaud.ch

La Côte, Nord vaudois, Lavaux-Riviera:

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

Fermetures

Du **22 décembre 2025** au **2 janvier 2026**. Nous profitons déjà pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année!

Cours à venir en 2026

Bien voir – Mieux voir – Le confort visuel par le yoga des yeux à Lausanne et dans les régions





MdA, en avant les voyages!

Entre sciences et fiction autour du Lac Léman

du 17 au 18 décembre 2025

Le MdA vous embarque pour une virée culturelle et féérique à l'approche des fêtes de Noël.

Au programme : une visite du CERN à Genève, une escapade au Festival Bonjour l'Hiver à Annemasse, une visite du Château de Ripaille et la découverte du Fabuleux Village des Flottins d'Evian.

Programme

Mercredi 17 décembre

RDV à la gare de Lausanne à 8h. Départ en train pour Genève puis trajet en tram direction le CERN pour une visite guidée. Après la visite, repas pique-nique dans le train direction Annemasse où nous arriverons en début d'après-midi. Installation à notre hôtel 4* Novotel Annemasse Centre (en face de la gare et à quelques pas du centre-ville). Après-midi libre pour flâner dans les rues piétonnes d'Annemasse à la découverte du Festival Bonjour l'Hiver, un festival gratuit qui nous permettra de découvrir l'art de la rue sous toutes ces formes. Repas du soir à l'hôtel puis retour au festival pour les motivés.

Judi 18 décembre

Petit déjeuner à l'hôtel puis départ en train pour Thonon où notre guide nous accueillera pour une visite guidée du Château de Ripaille. Repas de midi sous forme de buffet dans la salle des Ambassadeurs du Château. Nous nous rendons ensuite à Evian pour un après-midi libre à la découverte du Fabuleux Village des Flottins, un événement culturel hors norme qui prend résolument le contre-pied des Noël mercantiles. Souper libre au festival puis départ par navigation à 19h20 pour un retour à Ouchy à 20h04.

Prix du voyage

- CHF 300.- par personne pour les membres du MdA
- CHF 400.- par personne pour les non-membres

Inclus :

- L'accompagnement par une personne du MdA tout au long du voyage
- La visite guidée du CERN (visite gratuite)
- La visite libre du festival Bonjour l'Hiver à Annemasse
- 1 nuitée en hôtel 4* à Annemasse en chambre double
- 1 repas du soir à l'hôtel (3 plats, eau et cafés inclus)
- 1 petit déjeuner à l'hôtel (buffet)
- La visite guidée du Château de Ripaille
- 1 repas de midi au Château de Ripaille (buffet)
- La visite libre du Fabuleux Village des Flottins d'Evian
- Tous les trajets en transports publics (train/tram/bus/bateaux) sur la base d'un abonnement demi-tarif CFF

Suppléments/Réductions :

- Supplément chambre double à usage individuel : CHF 40.-
- Supplément sans abonnement CFF : CHF 27.-
- Réduction abonnement général CFF : CHF 27.-

A prévoir en plus :

- Pique-nique de midi du 1er jour (dans le train)
- Repas du soir du 2^e jour au Fabuleux Village d'Evian
- Assurance annulation/rapatriement



Remarque :

Les participants porteront leur bagage lors des déplacements en transports publics et pourront le déposer dans un vestiaire lors des visites (consigne bagages pas encore garantie pour la visite des Flottins à Evian). Veillez à emporter le minimum avec vous.

Conditions du voyage

- Minimum 7 participants, maximum 14 participants
- Délais d'inscription : 20 octobre 2025
- Montant total du voyage à payer à l'inscription (arrangement de paiement sur demande)

Conditions d'annulation

- Annulation entre l'inscription et 46 jours avant le départ : 25% des frais du voyage à payer
- Annulation entre 45 et 31 jours du départ : 75% des frais du voyage à payer
- Annulation entre 30 et 0 jours du départ : 100% des frais du voyage à payer

Inscription

Avant le 20 octobre 2025: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

OCTOBRE



Randonnée au Pied du Jura

Vendredi 3 octobre à 10h57

De Lignerolle à Six-Fontaines (Baulmes), surtout en lisière de forêt avec le Plateau et les Alpes en point de mire, dans la lumière et les couleurs de l'automne. Un petit effort en montée avant le pique-nique, puis que du plaisir! Env. 3h de marche effective. Bâtons pour le confort, pique-nique.

- Départ Lausanne CFF 10h57 (R3 dir. Vallorbe, via Arnex)
- Accompagnante et inscription: Jocelyne Guichard 079 603 66 36
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Café y conversaciones en español

Lundi 6 octobre de 10h à 11h30

S'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en espagnol et pouvant suivre une conversation simple.

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, formatrice d'adultes FSEA. Le français et l'espagnol sont ses langues maternelles
- MdA Vaud, Pl. de la Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 21.-/membre, CHF 28.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 7 octobre de 15h à 17h

Une occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle, voire nos soucis quant aux rapports humains. Nos échanges, basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, permettent de prendre du recul pour mieux accepter les changements des mœurs, et d'exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions ainsi que ce que nous souhaiterions.

Région Nord vaudois

- Animatrice: Danièle Blaser
- Café Primeur, rue de Neuchâtel 14, Yverdon
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription: 079 347 58 00

Les Foulées du Bonheur

Mardi 7 octobre de 10h à 11h

Autres dates: mardis 14 et 21 octobre 2025



Venez bouger à votre rythme et dans la bonne humeur! Que vous soyez marcheur ou coureur, débutant ou avancé, partageons ensemble un moment de plaisir et de convivialité au bord du lac. Découvrez les bases de la course à pied, améliorez votre technique et, pourquoi pas, lancez-vous un défi comme le Lausanne Marathon (26 octobre 2025), avec des distances adaptées à chacun: semi-marathon, 10km course, 10km Nordic walking ou 10km walking.

Région Lausanne

- Intervenante: Corinne Simasotchi, ancienne athlète Olympique & Coach Stade Lausanne Athlétisme
- RDV Stade de Coubertin à Lausanne
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre
- Inscription: 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Pilates à Bussigny – Essai gratuit

Mercredi 8 octobre de 10h à 11h

Cours: 29 octobre, 5-12-19-26 novembre, 3-10-17 décembre 2025

La méthode Pilates propose des exercices de différents niveaux d'intensité et pour tous les publics. Ils sont adaptés par rapport à la méthode originale de Joseph Pilates et aident à mieux ressentir son corps, en travaillant sur la concentration, le gainage, la respiration mais aussi la mobilité et la souplesse, pour un entraînement physique des muscles profonds. Le Pilates est pratiqué au tapis avec ou sans accessoires adapté à tous niveaux.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylvie Mathey, www.dance2gether.ch
- Salle paroissiale de Bussigny, rue du Temple 13
- CHF 144.-/membre, CHF 200.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 8 octobre dès 9h30

Bienvenue pour partager un moment convivial!

Région Lausanne

- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Conseils juridiques individuels

Mercredi 8 octobre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, un contrat de travail, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution. Notre consultation individuelle de 30 minutes est là pour vous.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

L'Intyamont-Montbovon-Lac de Lessoc-Enney

Jeudi 9 octobre à 9h04



Belle randonnée où on va découvrir la nature et de l'histoire à la frontière fribourgeoise, le joli lac de Lessoc et un pont datant du 17e siècle. Durée 3h30, dénivelé +260/-343 m, 12 km. Équipement de randonneurs, bâtons pour le confort.

- Aller: Départ Lausanne gare à 9h04 en direction de Brigue, changement à Montreux gare.

- Retour: Enney gare à 15h02, arrivée Lausanne à 16h50.

- Accompagnante et inscription: Silvana Perazza, 078 828 32 20, silvana.perazza@gmail.com
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Atelier de dessin & Aquarelle à Vevey

Lundi 13 octobre de 9h30 à 11h30

Cours: lundis 13 octobre, 17 novembre et 15 décembre 2025



Donner vie à la peinture par les jeux de lumière et d'ombre, les effets de la couleur le tout dans le plaisir de peindre. Vous apprendrez, ou perfectionnerez, les techniques de l'aquarelle: le geste, la composition, la lumière, la couleur, le dessin... Les conseils et démonstrations sont adaptés au niveau de chacun, pour un accompagnement personnalisé.

Région Lavaux-Riviera

- Intervenant: Sevestre Dominic, www.atelier-dominic-sevestre.com
- L'Atelier La Linea, Ruelle de l'Ancien-Port 10, Vevey
- CHF 150.-/membre, CHF 180.-/non-membre
- Inscription: 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Aquagym - Essai gratuit

Lundi 13 octobre de 14h50 à 15h40

Cours: lundis 27 octobre, 3-17-24 novembre, 1-8-15 décembre 2025



L'aquagym est une activité physique complète et accessible à tous, quel que soit votre niveau de forme. Cette discipline aquatique fait travailler l'ensemble du corps, en combinant efficacement des exercices de cardio et de renforcement musculaire. Grâce à la résistance de l'eau, l'effort est modéré sur les articulations tout en étant

intense sur les muscles. Le tout se déroule en musique, ce qui rend l'exercice encore plus motivant et agréable!

Région La Côte

- Intervenante: Corinne Simasotchi, instructrice diplômée
- Aspicoss piscine intercommunales des Chavannes, rte d'Aubonne 7, Cossonay
- CHF 126.-/membre, CHF 175.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Initiation à la Pétanque à Yverdon-les-Bains

Mercredi 15 octobre de 14h30 à 17h

Fondée en 1962, la Pétanque Yverdonnoise peut être considérée comme une des sociétés sportives les plus actives du Nord Vaudois. Venez découvrir ce sport convivial. Que vous soyez débutant ou simplement curieux, participez à une initiation à la pétanque et apprenez les bases de ce jeu emblématique dans une ambiance détendue et chaleureuse. Boules en main, bonne humeur garantie!

Région Nord Vaudois

- Pétanque Yverdonnoise, Rue de la Jonction 8, Yverdon-les-Bains
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription jusqu'au 12 octobre: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Billard Carambole

Italien 5 Quilles, français 3 billes ou 4 billes

Mercredi 15 octobre de 10h30 à 11h30

Cours: mercredis 15, 22, 29 octobre, 5 et 12 novembre 2025

Le billard italien est un jeu ludique et facile d'accès. But du jeu: faire tomber 5 quilles placées au milieu du billard avec la bille de l'adversaire. Billard français 3 ou 4 billes: But du jeu: toucher avec sa bille les 2 ou 3 autres billes. Le moniteur vous donnera les clés pour acquérir les bases et vous permettre de développer concentration, maîtrise de soi, précision et créativité.

Région Lausanne

- Intervenant: Mario Frey
- ALB, Av. Dapples 34f, Lausanne, Métro M2 (arrêt Grancy)
- CHF 55.-/membre, CHF 85.- /non-membre. Matériel fourni par le club.
- Renseignements: Michel Boulaz, michel_boulaz@bluewin.ch, 079 293 48 1
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch



Visite guidée – Vevey berceau du chocolat au lait

Jeudi 16 octobre de 13h30 à 15h30

Aujourd'hui en Suisse, la consommation annuelle de chocolat dépasse 12 kg par habitant, personne n'imaginerait donc pouvoir s'en passer! C'est bien à Vevey qu'a débuté la fabrication industrielle du chocolat et que le chocolat au lait a été inventé, forgeant ainsi la réputation de la Suisse à égalité avec les montres ou le fromage. Venez découvrir les lieux et l'histoire des industriels emblématiques de ce fabuleux succès.

Région Lavaux Riviera

- Guide: Marianne Schoett
- RDV à la Grenette, Grande Place, Vevey
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

La Venoge de bout en bout

Etape 6: entre les bras du bleu Léman

Jeudi 16 octobre de 13h15 à 18h

De Bussigny, la Venoge file presque tout droit vers le Léman. Nous la suivons en jouissant d'une nature encore sauvage, mais aussi sous pression de l'essor effréné de l'Ouest lausannois. Enfin voilà le lac avec le projet controversé de l'aménagement d'un delta pour notre chère Venoge. Env. 9,48 km, 2h18 de marche, +99/-108 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

- Aller: Départ de Lausanne Gare à 12h57, direction Vallorbe.
- Retour: Bus depuis St-Sulpice
- RDV: Départ randonnée de Bussigny, gare CFF à 13h11
- Accompagnant et inscription: Henri Rouge, 021 646 31 32, 077 424 07 72, henri.rouge@bluewin.ch
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Rendez-vous philo

Vendredi 17 octobre de 10h à 11h30

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région La Côte

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maisons des associations à Morges
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Café – rencontre

Mercredi 22 octobre à 10h

Bienvenue pour partager un moment convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Région Lavaux – Riviera

- Café Le Pacific, Simplon 23 à Vevey
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 22 octobre dès 9h30

Bienvenue pour partager un moment convivial!

Région Lausanne

- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Tours du monde – De Jules Verne aux premiers globetrotters

Jeudi 23 octobre de 10h30 à 11h30



Cette exposition retrace les premiers voyages touristiques autour du globe, rendus possibles dès 1870 grâce au Canal de Suez et au chemin de fer transcontinental américain. Inspirés par le succès du roman *Le Tour du monde en 80 jours* (1872), ces périples ont séduit de nombreux Occidentaux, dont de nombreux Suisses, entre 1869 et 1914. L'exposition s'inscrit dans un projet du Fonds national suisse. Le Château de Prangins, siège romand du Musée national suisse, est un lieu d'exception, à voir ou à revoir

Région La Côte

- RDV devant l'entrée du Château de Prangins à 10h15
- CHF 10.-/membre, CHF 20.-/non-membre, visite guidée. Entrée CHF 10.- (Passport Musées et Raiffeisen MemberPlus variables).
- inscription jusqu'au 16 octobre: 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Ballenberg

Vendredi 24 octobre à 8h

Le musée en plein air, Ballenberg, retrace l'héritage rurale de notre pays avec plus de 100 maisons, des écuries, des granges, des animaux de la ferme et des expositions. Curieux? RDV dans le hall de la gare de Lausanne. Retour vers 19h45.

- Accompagnante: Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil du MdA
- CHF 10.-/membre, CHF 15.-/non-membre, entrée (CHF 28) et repas en supplément. (Raiffeisen MemberPlus et passeport musées valables).
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Café – santé/nutrition

Lundi 27 octobre de 10h à 11h30

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être et parfois, il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel. Venez échanger dans une ambiance décontractée. Thème: Gluten et produits laitiers: amis ou ennemis de notre santé? Faut-il vraiment dire adieu au pain et au fromage? Ce que la science en dit vraiment.

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, nutritionniste
- MdA Vaud, Pl. de la Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!

Lundi 27 octobre de 14h à 15h30

Disposez de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité grâce à votre Dossier Electronique du Patient (DEP), votre dossier de santé en ligne et gratuit. Posez vos questions lors des séances d'information proposées par les Réseaux Santé Vaud.

Région Lausanne

- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61 en indiquant si vous désirez ouvrir votre DEP sur place

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 29 octobre 2025 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 :

☐ 29 octobre 2025

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

N° postal Ville.....

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

Atelier de peinture Aquarelle

Mardi 28 octobre de 9h à 11h

Cours: mardis 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre 2025

Venez découvrir l'art de l'aquarelle dans une ambiance chaleureuse et inspirante. Originnaire de Thaïlande, Mascha s'est installée à Morges avec sa famille en 2016. Émerveillée par les paysages de la région, elle y puise aujourd'hui une grande partie de son inspiration artistique. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

Région La Côte

- Intervenante: Mascha Kiddee, www.maschapaintings.com
- Maison des Associations à Morges, Rue des Fossés 16 à Morges, salle Lichens du rez de chaussée
- CHF 120.-/membre, CHF 150.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 28 octobre de 14h30 à 16h30

Une occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle. Nos échanges, basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, permettent de prendre du recul pour mieux exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions.

Région La Côte

- Animatrice: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61
- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16 à Morges
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription auprès de l'animatrice

Rendez-vous philo

Mercredi 29 octobre de 9h30 à 11h

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Lausanne

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Conseils juridiques individuels

Mercredi 29 octobre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre (30 minutes)
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café juridique

Thème: accident de circulation – conséquences juridiques

Mercredi 29 octobre de 10h à 11h30

La justice peut intervenir dans nos vies de manière totalement imprévue. Par exemple, en cas d'accident de circulation. Quelles en sont les conséquences juridiques pénales (amende), administratives (retrait de permis), civiles (réparation des dommages)? Vous souhaiteriez savoir comment agir au mieux? Alors venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!

Mercredi 29 octobre de 10h à 12h

Disposez de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité grâce à votre Dossier Electronique du Patient (DEP), votre dossier de santé en ligne et gratuit. Séances d'information proposées par les Réseaux Santé Vaud.

Région la Côte

- Maison des associations, salle Bétulacées, à Morges
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42 en indiquant si vous désirez ouvrir votre DEP sur place

Yoga Kundalini – Essai gratuit

Jeudi 30 octobre de 10h30 à 11h30

Cours: jeudis 6-13-20-27 novembre, 4-11-18 décembre



Le Yoga Kundalini appelé aussi yoga de la conscience, est une méthode de transformation, un travail énergétique qui agit sur l'esprit et l'âme via le corps. Au travers de postures dynamiques, de méditations, de mantras, de techniques de respirations (pranayama) et d'exercices de relaxation, le kundalini yoga aide à l'éveil de la source d'énergie de vie universelle qui sommeille en chacun de nous.

Région Lavaux-Riviera

- Intervenante: Katya Quaranta, Yoga Kundalini certifiée niveau 1
- ADI SHAKTI Centre de Yoga, Rue d'Italie 29, Vevey
- CHF 126.-/membre, CHF 175.-/non-membre
- Inscription: 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Vivre sa retraite sereinement

Atelier d'auto-hypnose

Jeudi 30 octobre de 15h à 17h

Cours: jeudis 30 octobre, 6 et 13 novembre



Préparez-vous à vivre votre retraite avec sérénité grâce à un programme unique, conçu pour les retraités et futurs retraités, afin de vous accompagner dans cette transition importante de la vie. Thèmes: Gérer les émotions liées à cette nouvelle étape – Accueillir le changement avec confiance et positivité – Se reconnecter à soi-même pour cultiver un bien-être durable.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylvie Mathey de Cœur en Conscience, www.coeurenconscience.ch
- Salle paroissiale de Bussigny, rue du Temple 13
- CHF 120.-/membre, CHF 150.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Conférence: Arnaques numériques, peut-on s'en protéger?

Jeudi 30 octobre de 10h à 12h

Sur internet, les arnaques sont de plus en plus fréquentes. Fausses annonces en ligne, faux support technique, emails d'hameçonnage ou encore arnaques aux sentiments, les escrocs ne manquent pas de stratégies pour tromper notre vigilance. La police de Lausanne vous donnera des clés pour reconnaître ces pièges numériques et mieux vous en protéger.

Région Lausanne

- Intervenante: Nastia Kordo, Coordinatrice de la prévention et chargée de prévention criminalité
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Randonnée au Parc Eolien du Mont-des-Cerfs

Jeudi 30 octobre à 10h08

De l'Auberson (Ecole) à Sainte-Croix Gare... en principe au-dessus du brouillard! Montée tranquille dans la forêt pour déboucher sur les somptueux pâturages des Gittaz, où dominent les six toutes nouvelles éoliennes, dans la lumière de l'arrière-automne. Env. 3h de marche effective, pique-nique vers 12h30. Bâtons, gants, bonnes chaussures et thermos conseillés.

- Départ Lausanne CFF 10h08 (R1 dir. Grandson, via Yverdon)
- Accompagnante et inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place



Avancer en âge avec des ressources

Séance d'information gratuite

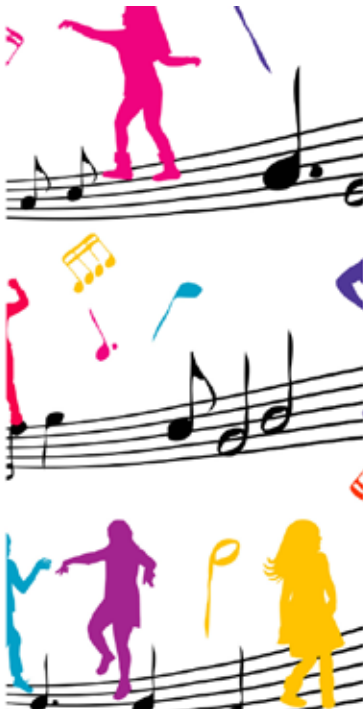
Vendredi 31 octobre de 10h45 à 11h45

Cours: 7 novembre 2025 au 5 juin 2026 de 9h30-11h, 2x/mois

Avec la pleine conscience, nous nous familiarisons avec nos pensées, nos humeurs et ressentis corporels. Les exercices et les partages développent notre bienveillance envers nous-même, notre force et notre sérénité. Programme scientifique MBCAS (mindfulness based cognitive approach for seniors) créé par Dr Brigitte Zellner Keller de l'Université de Lausanne, Claude Maskens et Jackie Attala.

Région Lausanne

- Intervenantes: Monique Borcard-Sacco, Psych. Dipl. et Yasmine Turrian-Resin, Enseignante MBI, 079 519 98 61 et 079 450 18 47, psypositivembs@gmail.com et yasmineturrian@bluewin.ch
- Mda, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- Prix de la séance: CHF 32.-/membre, CHF 38.-/non-membre. 15 séances payables en plusieurs fois. L'engagement se fait pour toute la période, à moins d'un certificat médical.
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61



Thés dansants à Nyon

Les jeudis de 14h à 17h

Salle communale Perdttemps

Entrée : CHF 10.-

une boisson comprise

Renseignements: sortir.lacote.ch
079 785 49 91 ou 079 716 61 51

2-9-16-23-30	octobre
6-13-20-27	novembre
4-12	décembre



*Programme des
activités régulières*

*Pour réserver un essai gratuit ou
s'inscrire à un cours:
021 320 12 61*



BIEN-ÊTRE – SPORTS			
Cyclo 3			
Suisse romande	Ma (Ve) d'avril à septembre	25.– / 85.– par saison	M. Guinand – 079 214 30 68
Gym Age d'or Lausanne	Lu 9h/10h15/11h30 Je 9h/10h15	18.– / 25.–	Mme Hurni – 079 503 65 8
Gym sensorielle Lausanne	Ma 9h30	18.– / 25.–	Mme Michaud
Marche Tout le canton	Selon programme d'avril à octobre	5.– / 10.–	MdA Vaud – 021 320 12 61
Pilates Lausanne Yverdon Chexbres	Ma 10h45/13h/14h10 /15h20 Me 8h50/10h Me 10h30	18.– / 25.– 18.– / 25.– 18.– / 25.–	Mme Michaud Mme Lapray Mme Oostveen
Qi Gong Lausanne Yverdon	Lu 14h15/15h30 Ma 10h	18.– / 25.– 18.– / 25.–	Mme Bartholdi – 076 583 55 26 Mme Mertenat
Rythmique Jaques-Dalcroze Yverdon	Lu 14h30	18.– / 25.–	Mme Clerc – 079 783 70 09
Self-défense Chavannes-Renens	Lu 10h	18.– / 25.–	Mme Valleret /M. Deryn
Sophrologie Lausanne	Lu 10h	18.– / 25.–	Mme Parisot
Tai Chi-Qi Gong Gland	Lu 9h30	18.– / 25.–	M. Rochat – 078 905 72 67

Tai Chi	Morges	Lu 10h45	18.- / 25.-	Mme Garreau – 078 841 32 81
	Gingins	Me 9h/10h15	18.- / 25.-	Mme Lee – 079 367 33 71
	Yverdon	Me 9h	18.- / 25.-	Mme Pitonzo – 079 784 51 29
	Echallens	Ma 14h	18.- / 25.-	Mme Clavel – 077 422 28 90
	Lausanne	Lu 13h	18.- / 25.-	Mme Bartholdi – 076 583 55 26
Tennis de table				
	Prilly	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	210.- / an	M. Launaz – 079 503 93 78
Zumba/Danses latines				
	Morges	Je 11h	18.- / 25.-	Mme Varallo – 078 735 50 67
	Yverdon	Ve 10h15	18.- / 25.-	Mme Michot – 079 418 63 38
	Lausanne	Ve 12h15	18.- / 25.-	Mme Favre
Yoga				
	Lausanne	Ve 9h30	18.- / 25.-	Mme Moret Villa
FORMATIONS				
Caffè Italiano				
	Lausanne	Ma 10h (1x/mois)	21.- / 28.-	M. Cesari – 079 210 72 39
Cours philo				
	Lausanne	Me 9h	40.- / 50.-	M. Suarez
Cours privés informatique				
	Lausanne	Lu après-midi Ve matin Me matin/après-midi	*Offre spéciale sur demande	87 DESIGN
Italien – avancé				
	Lausanne	Lu 14h Ve 10h	21.- / 28.- 21.- / 28.-	Mme Tchamkerten – 021 653 21 80
Italien – débutant				
	Lausanne	Je 9h/10h45	21.- / 28.-	Mme Pilia Philibert

FORMATIONS			
	Jours et heures	Prix membre/ non-membre	Intervenants ou responsables
Orchestre Menuetto Lausanne	Lu 11h (2x/mois)	200.- /an	Mme Guedin – 079 358 13 62
SprachCafé Deutsch Lausanne	Je 14h30 à la quinzaine	21.-/28.-	M. Meili – 076 475 31 34
LOISIRS			
Bridge Lausanne	Ma 14h (tournois) Ve 13h30 (club)	3.50/4.50 3.50/4.50	Mme Fullemann – 079 672 04 14 Mme Durrenmatt – 076 680 41 22
Café EGP Lausanne	Ma 17h30 (1x/mois)	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Echecs Lausanne	Je 14h30	3.50/4.50	M. Aviolat – 021 312 30 04
Jass Lausanne	Me 13h30	3.50/4.50	MdA Vaud – 021 320 12 61
Rami Morges	Lu 15h (1x/mois)	3.50/4.50	Mme Künzle – 079 566 63 12
RDV des Grands-Parents Morges	Ma 15h (1x/mois)	chapeau	EGP – 021 311 13 39
Scrabble Morges	Me 14h (1x/mois)	3.50/4.50	Mme Juilland – ojuilland@hotmail.com
Thés dansants Nyon	Je 14h	7.-	Mme Portmann – 079 680 22 02



CONNAISSANCE 3
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS



LA CULTURE À PRIX SOLIDAIRE !

Vous avez droit aux prestations complémentaires (AVS-PC) ou au subside à l'assurance maladie ?



**Profitez de notre offre
Culture pour tous**



**Une carte à 25 francs
pour assister gratuitement
à toutes nos conférences**



**Une réduction exceptionnelle
sur les cours et visites
culturelles sélectionnés**



**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



NOVEMBRE



Le Nouveau bâtiment du Parlement vaudois

Lundi 3 novembre à 10h



Détruit en 2002 lors d'un incendie en cours de restauration, le bâtiment du Grand Conseil vaudois a été, lors de sa reconstruction, adapté aux besoins d'un parlement moderne tout en mettant en évidence les traces d'un passé remontant à plus de 900 ans.

Région Lausanne

- Intervenante: Marisa Gribi Whittle, Guide d'accueil du MdA
- RDV devant le parlement
- CHF 10.-/membre, CHF 15.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café des Grands-Parents

Le burnout : le prévenir, le comprendre et comment soutenir mes proches?

Mardi 4 novembre dès 17h30



association pour la prévention
et l'accompagnement du burnout
professionnel, parental et des
proches-aidant-es

Il peut toucher tout le monde et soutenir un parent en épuisement c'est également soutenir les enfants. L'association Kerma, propose un moment d'échange, que le burnout soit professionnel, parental ou dans la fonction de proche aidant.e. Un

éclairage pour comprendre les mécanismes d'épuisement et répondre aux questions Intervention animée par l'association Kerma, qui a ouvert ses portes au public en février 2024 et qui propose un accueil libre, des entretiens individuels, des activités ressourçantes ainsi que des conférences et des groupes de paroles.

Région Lausanne

- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Chapeau à la sortie
- Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30.
- Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire au 021 311 13 39 ou egp@mda-vaud.ch

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 4 novembre de 15h à 17h



Une occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle. Nos échanges, basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, permettent de prendre du recul pour mieux exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions.

Région Nord vaudois

- Animatrice Danièle Blaser, 079 347 58 00
- Café Primeur, rue de Neuchâtel 14, Yverdon
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription auprès de l'animatrice

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 5 novembre dès 9h30

Bienvenue pour partager un moment convivial!

Région Lausanne

- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Le Locle – son musée d'horlogerie et Exomusée

Mercredi 12 novembre à 8h50

Des peintures murales géantes et le musée de l'Horlogerie: bienvenue au Locle. Repas prévu au restaurant. 8h50 dans le hall de la gare de Lausanne. Retour vers 19h.

- Intervenante: Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil du MdA
- CHF 35.-/membre, CHF 55.-/non-membre, visite guidée incluse. Transport, entrée et repas en supplément.
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Café juridique

Thème: différence entre une procédure pénale et civile et leurs conséquences

Mercredi 12 novembre de 10h à 11h30



Le comportement de certaines personnes peut nous porter préjudice et nous aimerions nous défendre. Porter plainte? Qu'est-ce que cela veut dire? S'agit-il d'une plainte pénale ou d'un procès civil? Comment s'y retrouver? Vous souhaiteriez savoir comment distinguer le pénal du civil? Alors, venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée.

Région Lausanne

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

Conseils juridiques individuels

Mercredi 12 novembre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, un contrat de travail, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution. Notre consultation individuelle de 30 minutes est là pour vous.



Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Conférence: Comment gérer son administratif et ses finances? Quelles sont les aides possibles?

Jeudi 13 novembre de 10h à 11h30

Durant cette conférence seront abordés différents thèmes comme les impôts, les assurances sociales et privées, l'assurance maladie, le budget et les économies possibles. Vous ne savez pas comment faire avec vos courriers, démarches administratives, paiements ou optimiser et adapter vos contrats d'assurance ou d'abonnement téléphonique? Vous trouverez ici des informations et des réponses à vos questions

Région Lausanne

- Intervenant: Michel Aiglehoux, www.coach-administratif.ch
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Les courants de la philosophie

Vendredi 14 novembre de 14h à 15h30

Cours: vendredis 14, 21, 28 novembre, 5 et 12 décembre 2025

L'histoire de la philosophie est traversée de courants différents, parfois opposés, mais qui tous ont en commun la volonté d'expliquer le monde. Sur un cycle de 5 séances, nous vous proposons de découvrir autant de courants philosophiques. Une plongée passionnante dans le monde des idées, et où chaque présentation conduira à un dialogue.

Région Lavaux Riviera

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maison de quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 155.-/membre, CHF 195.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Café y conversaciones en español

Vendredi 14 novembre de 10h à 11h30

S'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en espagnol et pouvant suivre une conversation simple.

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, formatrice d'adultes FSEA
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 21.-/membre, CHF 28.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café – santé/nutrition

Lundi 17 novembre de 10h à 11h30

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être et parfois, il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel. Venez discuter et échanger dans une ambiance décontractée. Thèmes: Quels sont les dangers de l'ostéoporose? Les différents moyens de prévenir l'ostéoporose. Peut-on vraiment inverser l'ostéoporose?

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, nutritionniste
- MdA Vaud, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café – rencontre

Mardi 18 novembre à 10h

Bienvenue pour partager un moment convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Région La Côte

- La Rive Lounge bar à Morges
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 19 novembre dès 9h30

Région Lausanne

- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Rendez-vous philo

Jeudi 20 novembre de 10h à 11h30

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Nord Vaudois

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous philo

Vendredi 21 novembre de 10h à 11h30

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région La Côte

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maisons des associations à Morges
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 25 novembre de 14h30 à 16h30

Une occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle. Nos échanges, basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, permettent de prendre du recul pour mieux exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions.

Région La Côte

- Animatrice: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61
- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16 à Morges
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription auprès de l'animatrice

Conseils juridiques individuels

Mercredi 26 novembre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, un contrat de travail, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution. Notre consultation individuelle de 30 minutes est là pour vous.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Rendez-vous philo

Mercredi 26 novembre de 9h30 à 11h

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Lausanne

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Conférence: Asnova, à vos côtés lors d'un deuil

Jeudi 27 novembre de 10h à 11h30

Face à la perte d'un être cher, le deuil peut isoler, fragiliser et bouleverser chaque aspect de la vie. Chez Asnova, nous nous engageons à prévenir la désocialisation et à réduire l'isolement en offrant un espace de soutien, des petits plats et une aide administrative dès les premiers instants du deuil. Durant cet échange, nous vous présenterons les prestations de notre association lesquelles sont 100% gratuites pour les habitant.es du canton de Vaud.

Région Lausanne

- Intervenante: Corinne Curchod, coordinatrice et animatrice des groupes de parole
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!

Jeudi 27 novembre de 14h30 à 16h30

Disposez de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité grâce à votre Dossier Electronique du Patient (DEP), votre dossier de santé en ligne et gratuit. Posez toutes vos questions lors des séances d'information proposées par les Réseaux Santé Vaud.

Région Nord vaudois

- Réseau Santé Nord Broye, En Chamard 55A, Montagny-près-Yverdon
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42 en indiquant si vous désirez ouvrir votre DEP sur place

DECEMBRE



Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!

Mardi 2 décembre de 14h à 16h

Disposez de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité grâce à votre Dossier Electronique du Patient (DEP), votre dossier de santé en ligne et gratuit. Posez toutes vos questions lors des séances d'information proposées par les Réseaux Santé Vaud.

Région Lavaux-Riviera

- Espace Santé, Rte des Tilles 6A à Rennaz
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42 en indiquant si vous désirez ouvrir votre DEP sur place

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 2 décembre de 15h à 17h

Une occasion de partager nos points de vue sur la grand-parentalité d'aujourd'hui, sur nos constatations et préoccupations dans la vie actuelle.

Région Nord vaudois

- Animatrice: Danièle Blaser, 079 347 58 00
- Café Primeur, rue de Neuchâtel 14, Yverdon
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription auprès de l'animatrice

Visite d'ateliers d'artistes

Jeudi 4 décembre à 14h30

Je m'appelle Kevin Crelerot, alias Krel, mon nom d'auteur en bande dessinée. Souvent perçue à tort comme un art mineur, réservé aux enfants, la bande dessinée ou «neuvième art» offre pourtant une richesse de narration riche et unique. À travers la découverte de mon atelier, je vous propose d'explorer cet univers, de partager un moment d'échange autour de cet art, et de vous présenter les différentes étapes de création d'une bande dessinée.

Région Lausanne

- CHF 15.-/pers
- Inscription: Paola Biancardi (qui vous donnera les détails du lieu de rendez-vous), 079 301 06 23

Rendez-vous philo

Vendredi 5 décembre de 10h à 11h30

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région La Côte

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maisons des associations à Morges
- CHF 15.-/membre CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Atelier intergénérationnel de Pâtisserie

Samedi 6 décembre de 14h à 17h



Vous souhaitez partager avec votre petite-fille ou petit-fils un chouette moment sous la houlette de notre ami Loïc, Grand Chef pâtissier? Préparation à quatre mains de délicieux biscuits et traditionnelles douceurs de fin d'année. Vous repartirez à la maison avec des confections sucrées. Pour qui: Un enfant, à partir de 4 ans, avec un adulte de référence

Région Lausanne

- Intervenants: Loïc et les bénévoles du comité EGP
- Crèche du Clos-de-Bulle, Av. Riant-Mont 13, Lausanne
- CHF 5.-/enfant, CHF 10.-/adulte accompagnant
- Inscriptions avant le 28 novembre: egp@mda-vaud.ch, 021 311 13 39 (répondeur)

Café y conversaciones en español

Lundi 8 décembre de 10h à 11h30

S'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en espagnol et pouvant suivre une conversation simple

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, formatrice d'adultes FSEA.
- MdA Vaud, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 21.-/membre, CHF 28.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch



Réseaux Santé Vaud



Dossier Électronique du Patient (DEP)

Grâce à mon DEP, je gère mes informations de santé!

Vous souhaitez disposer de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité?

Le Dossier Électronique du Patient (DEP) est votre recueil d'informations de santé en ligne, gratuit et sécurisé.

Découvrez son utilité et posez toutes vos questions lors des séances d'information organisées dans votre région, en partenariat avec les Réseaux Santé Vaud.

Rendez-vous dans votre région:

Région La Côte

Mercredi 29 octobre 2025: 10h-12h

Maison des Associations

Rue des Fossés 16, Salle Bétulacées, Morges

Inscriptions: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

ou 076 200 51 42

Région Nord Vaudois

Jedi 27 novembre 2025: 14h30-16h30

Réseau Santé Nord Broye

En Chamard 55A, Montagny-près-Yverdon

Inscriptions: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

ou 076 200 51 42

Région Riviera-Chablais

Mardi 2 décembre 2025: 14h-16h

Espace Santé

Route des Tilles 6A, Rennaz

Inscriptions: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

ou 076 200 51 42

Région Lausanne

Lundi 27 octobre ou 8 décembre 2025:

14h-15h30

MdA, Riponne 5, Lausanne

Inscriptions: secretariat@mda-vaud.ch

ou 021 320 12 61



Grâce à mon DEP, je gère mes infos de santé!

Lundi 8 décembre de 14h à 15h30



Disposez de vos résultats d'analyses ou de vos rapports médicaux où que vous soyez, et en toute sécurité grâce à votre Dossier Electronique du Patient (DEP), votre dossier de santé en ligne et gratuit. Posez toutes vos questions

lors des séances d'information proposées par les Réseaux Santé Vaud.

Région Lausanne

- MdA Vaud, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch en indiquant si vous désirez ouvrir votre DEP sur place

Café des Grands-Parents

Les troubles du comportement alimentaire, mieux les comprendre pour apporter son soutien

Mardi 9 décembre à 17h30



Quand faut-il s'inquiéter et à partir de quand parle-t-on de troubles du comportement alimentaire (TCA)? En quoi l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie ou encore les TCA atypiques sont-ils des troubles psychiques? Les TCA débutent le plus souvent à l'adolescence et les grands-parents peuvent représenter un véritable soutien mais comment aborder le sujet? Comment gérer ses propres inquiétudes tout en offrant une présence soutenante? Qu'en est-il des repas?

Région Lausanne

- MdA Vaud, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30.
- Chapeau à la sortie
- Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire au 021 311 13 39 ou egp@mda-vaud.ch

Papiliorama

Mardi 9 décembre à 9h20



Vous en avez assez du temps froid? Nous nous échappons dans le jardin tropical du Papiliorama où vivent plus de 1000 papillons exotiques. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

- RDV 9h20, Hall de la gare de Lausanne. Retour vers 17h30
- Intervenante: Marisa Gribi

Whittle, Guide d'Accueil du MdA

- CHF 25.-/membre, CHF 45.-/non-membre, visite guidée incluse. Transport, entrée (18.-) et repas en supplément.
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 10 décembre dès 9h30

Bienvenue pour partager un moment convivial!

Région Lausanne

- MdA Vaud, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Conseils juridiques individuels

Mercredi 10 décembre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, un contrat de travail, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution. Notre consultation individuelle de 30 minutes est là pour vous.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne, 3ème étage
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café – rencontre

Mercredi 10 décembre à 10h

Bienvenue pour partager un moment convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Région Lavaux – Riviera

- Café Le Pacifique, Simplon 23 à Vevey
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Apéritif de Noël

Vendredi 12 décembre dès 11h

C'est avec plaisir que nous vous convions à notre traditionnel « Apéritif de Noël ». Nous nous réjouissons de vous retrouver en toute convivialité.

Région Lausanne

- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Café – santé/nutrition

Lundi 15 décembre de 10h à 11h30



La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être et parfois, il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel. Venez discuter et échanger dans une ambiance décontractée. Thème: Repas équilibrés, rapides et sains: des idées simples pour bien manger au quotidien. La composition idéale d'un repas et les aliments essentiels pour rester en bonne

santé

Région Lausanne

- Intervenante: Cristina Llao, nutritionniste
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Cours privés d'informatique

Vous avez un ordinateur (PC ou MaC), un smartphone ou une tablette et aimeriez être capable d'en faire plus avec vos appareils? Ce cours de 2h est fait pour vous!

CHF 120.-/membre MdA
CHF 165.-/non-membre MdA



Ville de Lausanne

Grâce au soutien de la Ville, **2h gratuites**
pour les Lausannoises et Lausannois à la
retraite. Sous réserve des places disponibles.

Renseignements et inscriptions :
secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61
www.mda-vaud.ch



Cours dispensés par 87design

Photos numériques

ePaiement

Transports et loisirs

Matériel

... et plus encore

www.87design.ch/mda

Rte Aloys-Fauquez 87, Lausanne

Rendez-vous philo

Mercredi 17 décembre de 9h30 à 11h

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Lausanne

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Café juridique

Thème: contestation d'une décision administrative

Mercredi 17 décembre de 10h à 11h30

Il se peut qu'on se retrouve en conflit avec l'administration: refus d'une autorisation, par exemple, contestation d'une décision de prestations complémentaires ou d'assurance maladie. Que faire? Comment tenter d'obtenir ce que nous souhaitons? Vous souhaiteriez savoir quand et comment agir? Alors, venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée

Région Lausanne

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

Conseils juridiques individuels

Mercredi 17 décembre dès 14h

Vous hésitez à prendre une décision concernant par exemple un bail à loyer, un contrat de travail, des poursuites, des difficultés familiales, une succession ou autres... Un conseil juridique personnalisé peut vous aider à trouver la bonne solution. Notre consultation individuelle de 30 minutes est là pour vous.

Région Lausanne

- Intervenante: Sylviane Wehrli, ancienne avocate et juge de paix
- MdA, Pl. de la Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre, CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61, secretariat@mda-vaud.ch

Rendez-vous philo

Jeudi 18 décembre de 10h à 11h30

Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Nord Vaudois

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous philo

Vendredi 19 décembre de 14h à 15h30



Moment d'échanges autour d'une question philosophique.

Région Lavaux-Riviera

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maison de Quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre.
- Inscription: 076 200 51 42, corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

IMPRESSUM

Editeur

Mouvement des Aînés Vaud
Association à but non lucratif

Adresse

Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne
www.mda-vaud.ch
secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61

Rédaction

Anne Schaer Tasic
Denise Mammino

Réalisation graphique

Denise Mammino

Abonnement

Bulletin trimestriel
Gratuit pour les membres de
l'association

Imprimeur

BSR Imprimeurs SA
Gland

Un magazine pour s'informer, s'inspirer, se faire plaisir !



Papier & Numérique

**Offre spéciale
Mda Vaud**

**12 mois Fr. 58.-
au lieu de Fr. 76.-**

- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux



S'abonner : 021 321 14 21 / abo@generations-plus.ch
generations-plus.ch/club-abo code promotion : MDAVD25

généralisations

Magazine romand & indépendant



Mda Vaud – Bulletin d'inscription

Inscription possible également sur www.mda-vaud.ch

Nom: Prénom:

(Si en couple) Nom: Prénom:

Adresse:

No postal: Localité:

Date(s) de naissance: /

Email: Tél:

Je souhaite:

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

Nom de l'activité:

Horaire: Lieu:

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

Date: Signature:

En étant membres, vous bénéficiez:

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

Cotisation 2026 : CHF 60.-/personne et CHF 90.-/couple. **Une éventuelle démission doit nous parvenir par écrit au plus tard fin septembre.**

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



JAB
CH-1005 Lausanne

Poste CH SA

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

La vie est à nous

Des activités dynamiques et diversifiées vous attendent au MdA Vaud! Que vous soyez retraités, préretraités ou que vous ayez simplement envie de rencontrer de nouvelles personnes, notre association est faite pour vous! Self-défense, Tai Chi, Zumba, bénévoles divers, excursions, italien, informatique... sont quelques exemples des différentes propositions faites tous les trois mois par le biais de notre bulletin Avanti! Partez à la découverte, faites-vous plaisir!

Présent dans le canton depuis 1973, le Mouvement des Aînés Vaud est une association à but non-lucratif et reconnue d'utilité publique. Elle bénéficie du soutien du Canton de Vaud.



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