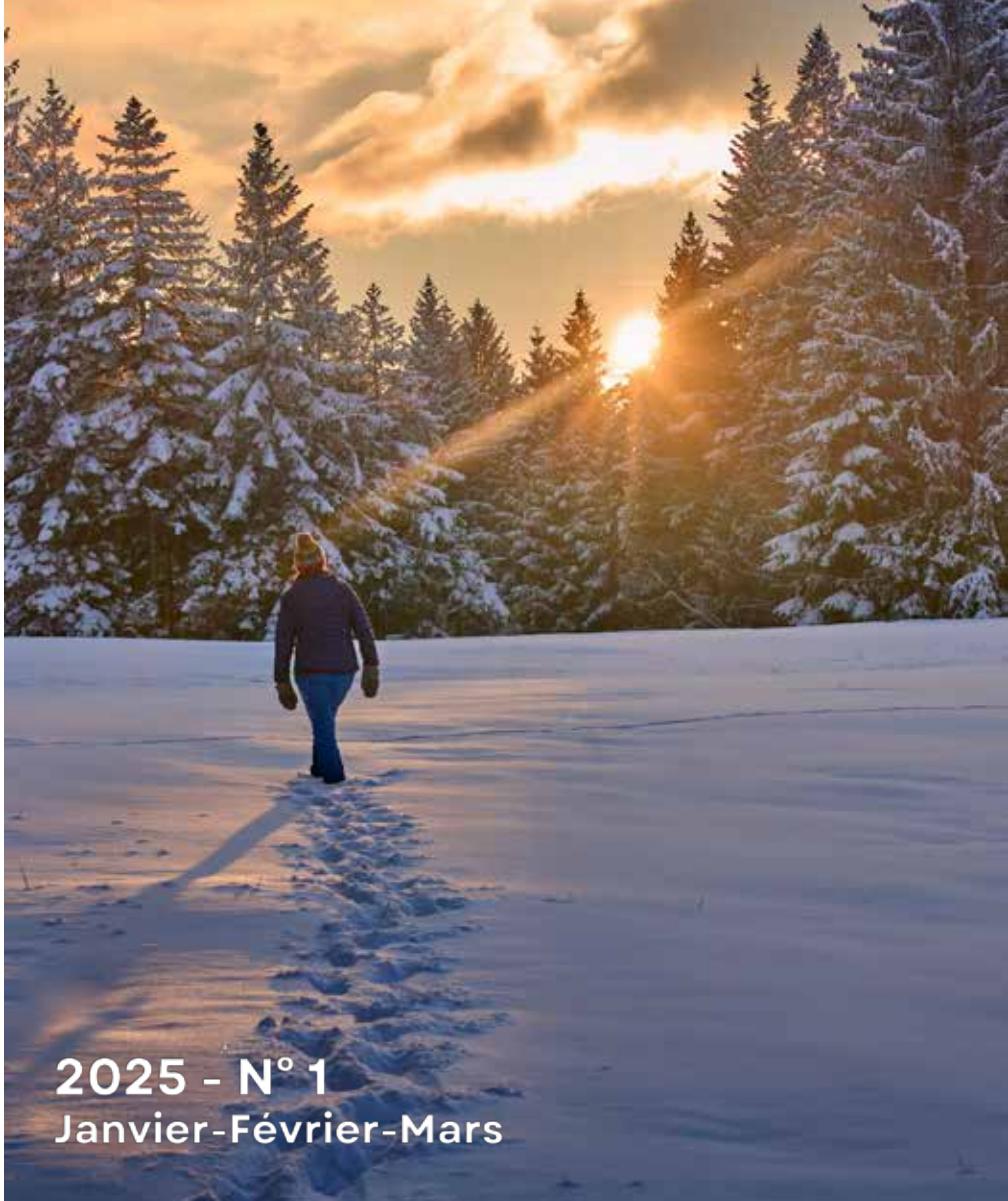


AVANTI !

Mouvement des Aînés Vaud



2025 - N° 1
Janvier-Février-Mars



VOULEZ-VOUS VOUS ENGAGER EN TANT QUE BÉNÉVOLE?

GRANDS-PARENTS DE CŒUR

Les « Grands-Parents de cœur » sont des seniors qui décident de partager de l'affection et du temps avec un enfant qui n'a pas de lien régulier avec ses propres grands-parents.
Contact: egp@mda-vaud.ch

LIS-MOI UNE HISTOIRE - Lecture aux enfants

Faire découvrir et lire des ouvrages aux enfants. Le but est de partager un moment intergénérationnel et de donner envie aux enfants de lire.
Contact: Anne Schaer Tasic, anne.schaertasic@mda-vaud.ch

LIVRES À VOUS - Portage de livres à domicile

Ce service permet à des personnes ayant des soucis de mobilité de bénéficier d'un·e bénévole faisant le lien entre la bibliothèque et le domicile du bénéficiaire. Région lausannoise uniquement.
Contact: François Blanc, franblanc@bluewin.ch

LECTURE

Projet de lecture en EMS et à domicile. Le but est de partager le goût pour la lecture, créer des liens et rendre accessible la littérature aux personnes ne pouvant plus lire seules.

Région Lausanne: François Blanc, franblanc@bluewin.ch
Région Lavaux-Riviera: Marianne Marendaz, 079 384 94 79

AUTRES AIDES

Aide administrative (mise sous pli, mise à jour de fichiers, etc.),
mise à jour d'agendas en ligne, recherche de nouveaux avantages pour les membres.
Contact: Anne Schaer Tasic, anne.schaertasic@mda-vaud.ch



IMMO-VIE-AGEE

La spécialiste de la vente en viager en Suisse depuis 9 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: 078 405 58 57
www.immo-vie-agee.ch
contact@immo-vie-agee.ch

Edito



Chères Membres, Chers Membres,

En cette fin d'année 2024, j'aimerais partager avec vous quelques événements qu'a vécus le Mouvement des Aînés.

Comme vous l'avez sûrement remarqué, nous nous efforçons, à chaque nouvelle parution de l'*Avanti*, de vous proposer des activités variées, adaptées à chaque saison. Nous cherchons à offrir un juste équilibre entre toutes ces activités, afin que chacune et chacun y trouve son compte. Que ce soit, entre autres, pour maintenir sa forme physique grâce à nos marches et à la gym douce, pour entretenir des liens sociaux à travers des jeux et des cafés-rencontres, ou encore pour nourrir sa curiosité par des conférences ou des découvertes culturelles.

Une rencontre régulière est celle des Café Grands-Parents. Ces moments sont des occasions privilégiées pour échanger sur les joies et les défis du rôle de grand-parent. Nous

avons eu la chance d'accueillir une formatrice à l'approche Gordon pour l'un de ces cafés. Une trentaine de personnes ont assisté à cette rencontre pour découvrir cette méthode de communication intergénérationnelle, qui permet de renforcer les liens familiaux grâce à l'écoute active et à des échanges respectueux.

Le rôle des associations auprès des seniors s'est également illustré par une collaboration avec la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne (HETSL). Cinq étudiants en Travail social ont souhaité rencontrer des seniors actifs du MdA pour mieux comprendre leur quotidien. Les échanges ont porté sur des sujets importants: Comment vivons-nous notre vieillesse? Quel choix face à l'EMS ou au maintien à domicile?

Enfin, je souhaite évoquer la Journée de la Personne Âgée du 1er octobre, organisée par Vieillir 2030. Cette journée a mis en valeur la place des seniors dans la société, avec une conférence de Marion Repetti sur «La citoyenneté tout au long de la vie». La journée a également permis de souligner l'importance du dialogue entre les générations, notamment grâce aux échanges entre étudiants et seniors, illustrés par le dessin ci-dessous.

Pour 2025, le sport continuera de jouer un rôle essentiel dans notre programme, avec les «Foulées du bonheur» en préparation pour la journée des 20 km de Lausanne.

Je terminerai par des remerciements à toute l'équipe, Anne, Denise, Nathalie, Noémie, Corinne, Marie-Jo pour leur enthousiasme, leur professionnalisme, leur joie de vivre, jour après jour pour faire vivre le Mouvements des Aînés. Des remerciements auprès du Comité, prenant leur rôle à cœur, garant du bon fonctionnement du MdA et de soutenir l'équipe administrative.

Je vous souhaite à toutes et tous de belles fêtes de fin d'année et me réjouis de vous voir en 2025, et pourquoi pas à notre Assemblée générale du 18 mars prochain.

*Avec mes très cordiales salutations,
Lorraine Fontannaz
Présidente*



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 !

Programme de janvier
Programme de février
Programme de mars

p. 8
p. 20
p. 34

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

Fermeture

Nos bureaux seront fermés **du 23 décembre 2024 au 3 janvier 2025**.

Nous vous retrouverons avec plaisir le 6 janvier 2025.

Nous vous souhaitons une belle période de fêtes et un très bon début d'année 2025 !



Convocation

Assemblée générale ordinaire du MdA Vaud

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

Mardi 18 mars 2025 à 14h
Salle des fêtes du Casino de Montbenon à Lausanne
Entrée libre sur inscription
par mail: secretariat@mda-vaud.ch
par téléphone: 021 320 12 61

- 1) Salutations et bienvenue
- 2) Adoption du PV de l'AG du 19 mars 2024*
- 3) Rapport de la Présidente
- 4) Rapport de la Secrétaire générale
- 5) Rapport et présentation des comptes 2024
- 6) Rapport de l'organe de révision
- 7) Approbation des comptes et de la gestion
- 8) Présentation et adoption du budget 2026
- 9) Fixation de la cotisation annuelle du MdA
- 10) Election/Réélection de l'organe de révision
- 11) Propositions individuelles et divers à transmettre par écrit, au plus tard 15 jours avant l'Assemblée générale

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

15h30 The Dreamers, Back to the Sixties !

16h30 Apéritif



JANVIER



ACTIVITÉ	VILLE	JOUR	PAGE
● Consultation juridique	Lausanne	8 janvier	17
● Taiji Quan	Vevey	14 janvier	10
● Quelles sont les réalités des Seniors LGBTIQ+?	Lausanne	14 janvier	14
● Einsiedeln, son Abbaye illuminée	Einsiedeln	14 janvier	18
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	15 janvier	13
● Pilates - Essai gratuit	Chexbres	15 janvier	15
● Rendez-vous philo	Yverdon	16 janvier	17
● Rendez-vous philo	Clarens	17 janvier	17
● Conférence: Stress, dépression ou les deux?	Lausanne	20 janvier	12
● Café-rencontre	Yverdon	21 janvier	16
● La cité du temps: Bienne	Bienne	21 janvier	16
● Conférence: Faut-il faire un testament?	Lausanne	22 janvier	15
● Consultation juridique	Lausanne	22 janvier	17
● Rendez-vous philo	Lausanne	22 janvier	17
● Cours de philosophie	Yverdon	23 janvier	11
● Atelier de peinture Aquarelle	Morges	28 janvier	10
● Cours: Cartes, joie de la couleur et de la matière	Lausanne	28 janvier	11
● Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	28 janvier	14
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	29 janvier	13
● Consultations administratives	Lausanne	30 janvier	12
● Initiation au bridge	Lausanne	31 janvier	13
● Cours de bridge	Lausanne	14 février	13

Taiji Quan à Vevey

Essai gratuit mardi 14 janvier à 13h30

Le Taiji Quan, art martial chinois ancestral, allie mouvements lents et respiration profonde pour renforcer corps et esprit. Pratiqué pour la santé, l'équilibre et la détente, il favorise l'harmonie intérieure et la souplesse. Une discipline accessible à tous pour cultiver bien-être et sérénité.

Intervenante: Françoise Rossich

Région Lavaux-Riviera

- Mardis 21-28 janvier, 4-11-25 février, 4-11-18-25 mars, 1-8 avril 2025 de 13h30 à 14h30
- Paroisse Sainte-Claire 1, Vevey
- CHF 198.-/membre
CHF 275.-/ non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Atelier de peinture Aquarelle

Venez découvrir l'art de l'aquarelle dans une ambiance chaleureuse et inspirante. Originaire de Thaïlande, Mascha a découvert la Suisse en 2012 et 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.

Plongez dans l'univers fascinant de l'aquarelle et laissez-vous inspirer par la beauté des paysages suisses avec Mascha. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

Intervenante: Mascha Kiddee – www.maschapaintings.com



Région La Côte

- Mardi 28 janvier 2025 de 9h à 11h
- Maison des Association à Morges
- CHF 40.-/membre
CHF 50.-/non-membre
Matériel compris
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Les courants de la philosophie

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 (idéalisme, stoïcisme, rationalisme, empirisme et existentialisme). Une plongée passionnante dans le monde des idées, et où chaque présentation conduira à un dialogue.

Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), praticien philosophe.

Région Nord vaudois

- Jeudis 23-30 janvier, 6-27 février, 6 mars 2025 de 10h à 11h30
- Maison de paroisse, Rue Pesta-Iozzi 6, Yverdon

- CHF 155.- membre
CHF 195.- non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Cartes, joie de la couleur et de la matière

Pour Sylvie Loeb, tout est possible et le chemin de la créativité peut s'ouvrir à chacun·e, même quand les vents semblent contraires.

Les personnes qui suivent ses cours sont incitées à travailler sans avoir de but au départ, à laisser venir ce qui vient, à oser changer et ne plus s'enfermer dans des règles pour développer l'imaginaire et aller plus loin dans la création. Chacun·e a une part artistique en soi!

Intervenante: Sylvie Loeb, peintre et sculpteur. Artiste indépendante depuis 1998, clown. Elle a travaillé à la Galerie UNIP et à la Fondation de l'Hermitage - www.sylvieloeb.ch

Région Lausanne

- Mardis 28 janvier, 4 et 25 février, 4 mars de 14h30 à 16h30
- MdA, Riponne 5, 3ème étage à Lausanne
- CHF 160.-/membre
CHF 240.-/non-membre
Matériel compris
- Travail sur papier mais vous pouvez aussi amener votre matériel et des matériaux de récupération (feuilles, bois, ficelle, etc.)
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Conférence: Stress, dépression ou les deux?

Comment faire la différence et y faire face naturellement

Cette conférence vous invite à explorer les nuances entre stress et dépression, deux états souvent confondus mais aux causes et impacts distincts. Apprenez à distinguer le stress de la dépression et découvrez des solutions naturelles pour y faire face. Au programme: des clés pratiques pour mieux comprendre ces états et des techniques simples pour retrouver équilibre et bien-être au quotidien.

Intervenant: Dr Jean-Philippe Richter, médecin praticien, spécialisé en micronutrition et esthétique, médecine morphologique et anti-âge, médecine du sport, gériatrie.

Région Lavaux-Riviera

- Lundi 20 janvier 2025 à 16h30
- Maison de Quartier Jaman 8, Clarens
- Gratuit
- Inscription jusqu'au 16 janvier:
076 200 51 42 ou corinne.simsotchi@mda-vaud.ch



Démarches administratives et conseils financiers

Consultations individuelles de 30 minutes

Vous avez besoin d'effectuer une démarche administrative, de demander des conseils, de contacter un organisme public ou privé, d'évaluer votre situation financière.

Les domaines suivants sont concernés: impôts, assurance-maladie, assurances sociales, aides financières, logement, successions, préparation à la retraite, recherche d'avoir du 2ème pilier, contrats d'assurances, abonnement téléphonique, organisation administrative, gestion des paiements.

Intervenant: Michel Aiglehoux – www.coach-administratif.ch



Région Lausanne

- Jeudi 30 janvier de 10h à 12h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 50.-/membre
CHF 60.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne?

Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

Région Lausanne

- Mercredis 15 et 29 janvier dès 9h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50

- Café/thé et croissant compris
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Bridge initiation

Vous aimez les jeux de cartes, mais vous n'avez jamais joué au bridge. Alors si vous souhaitez en savoir un peu plus sur ce jeu passionnant qui permet d'entraîner sa mémoire et sa concentration tout en s'amusant, participez à une séance d'initiation gratuite.

Ouvert à tous les intéressé.e.s (membres ou non du MdA).

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



Région Lausanne

- Vendredi 31 janvier de 9h30 à 11h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Les notions fondamentales du bridge

Cours pour débutants/faux-débutants organisé dès 4 inscriptions

Région Lausanne

- Vendredis 14 et 28 février, 7, 14, 21 et 28 mars, 4 et 11 avril, 2 et 9 mai 2025 de 9h30 à 11h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 165.-/membre MdA et AVIVO
CHF 220.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Rendez-vous des Grands-Parents

Seul·e on va plus vite, ensemble, on va plus loin, proverbe africain

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 sont basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, ils permettent de prendre du recul pour mieux accepter les changements des mœurs, et de prendre le courage d'exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions ainsi que ce que nous souhaiterions.

Région Nord vaudois

Un petit groupe est en train de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.

- Animatrice: Danièle Blaser,
079 347 58 00

Région La Côte

- Mardi 28 janvier entre 15h et 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16 à Morges – Attention changement de lieu!
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription: Marie Jo Marquis,
079 394 95 61

Quelles sont les réalités des Seniors LGBTIQ+?

Une conférence tout public pour mieux comprendre les enjeux qui touchent les Seniors LGBTIQ+. Différentes thématiques seront abordées telles que les notions d'orientations affectives et sexuelles et d'identités de genre, les chiffres clés, les parcours et discriminations vécues, les droits des personnes LGBTIQ+ en Suisse ainsi que les craintes ressenties par les Seniors LGBTIQ+. Cette rencontre sera ponctuée de moments informatifs et d'échanges et d'un témoignage d'une personne senior LGBTIQ+.

Intervenant·es: Emmanuelle Anex et Rubi Cortes Santander, Vogay – Association Vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre avec le projet pilote «Seniors LGBTIQ+» soutenu par «Vieillir 2030».

Région Lausanne

- Jeudi 23 janvier 2025 de 10h à 11h30
- MdA Vaud, 3ème étage, Riponne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Pilates à Chexbres

Essai gratuit mercredi 15 janvier à 10h30

Dans un cadre cocooning au cœur de Chexbres, charmant village vigneron posé telle une perle dans le Lavaux, au sein duquel vous êtes invités à prendre soin de votre santé et de votre bien-être grâce à la méthode Pilates. Cette pratique, réalisée sur tapis avec ou sans accessoires, vise à développer les muscles profonds, améliorer la posture, rééquilibrer la musculature, et optimiser les appuis corporels. Elle contribue également à l'assouplissement articulaire, permettant de maintenir agilité et confiance en ses mouvements. Que ce soit pour entretenir votre condition physique, améliorer vos capacités ou restaurer vos fonctions corporelles, la méthode Pilates vous accompagne vers une meilleure version de vous-même.

Intervenante: Patrizia Oostveen

Région Lavaux-Riviera

- Mercredis 22-29 janvier, 5-12-26 février, 5-12-19-26 mars, 2-9 avril à 10h30
- Innato espace de mouvement, Grand-Rue 10, Chexbres
- CHF 198.-/membre, CHF 275.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Conférence: Faut-il faire un testament?

Par testament ou pacte successoral, on peut, notamment: Attribuer ses biens à d'autres héritiers que ceux désignés par la loi - Modifier les parts d'héritage des héritiers réservataires - Avantagez le conjoint survivant - Prévoir des legs - Désigner un exécuteur testamentaire chargé de régler la succession.

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

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredi 22 janvier de 10h à 11h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Café-rencontre

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Région Nord vaudois

- Mardi 21 janvier de 10h à 11h
- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon



La Cité du temps: Biel/Bienne

Le matin, nous vous proposons de plonger dans l'histoire de l'horlogerie suisse en visitant la Cité du temps à Biel/Bienne, les deux musées: Planet Swatch et le musée OMEGA. L'après-midi, nous allons ensemble à la découverte, dépendant du temps: la ville et/ou musée(s).

- Mardi 21 janvier 2025 à 8h50
- Rdv 08h50 halle principale de la gare, dép. 09h04, voie 3, IC5 dir. Zurich HB. Arrivée Biel/Bienne à 10h13. Retour dép. Biel/Bienne 16h48 arr. Lausanne 17h56
- Accompagnatrice: Marisa Gribi Whittle, guide du MdA et guide du Patrimoine mgribiwhittle@gmail.com.
- Prix CHF 10.-/membre, CHF 20.-/non-membre, transport, repas et éventuellement entrée en supplément. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.
- Inscription jusqu'au 13 janvier 2025: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

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.

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredis 8 et 22 janvier dès 14h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre
CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch



Rendez-vous philo

Moment d'échanges autour d'une question philosophique. Nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité.

Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), praticien philosophe.

Région Lausanne

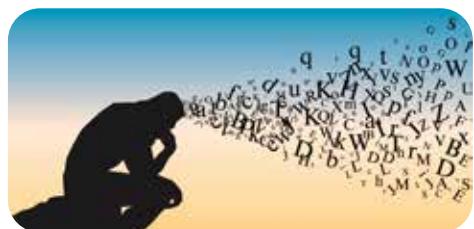
- Mercredi 22 janvier de 9h30 à 11h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch

Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 17 janvier de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman,
Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Région Nord Vaudois

- Jeudi 16 janvier de 10h à 11h30
- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon
- CHF 15.-/membre,
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Janvier 2025

Einsiedeln, son Abbaye illuminée

Nous vous proposons de nouveau l'Abbaye d'Einsiedeln. Cette fois, en plus la visite guidée de 90 minutes, incluant la bibliothèque par un guide officiel et la visite du Musée de la boulangerie, nous vous proposons d'assister au début de la soirée au spectacle d'une demi-heure de l'Abbaye illuminée.

- Mardi 14 janvier à 9h10
- Rdv. 09h10. Départ 09h17, voie 1, ICI dir. St.Gall. Retour départ 19h24, arr. Lausanne à 22h43 (sous réserve de changements)
- Accompagnatrice: Marisa Gribi Whittle, mgribiwhittle@gmail.com, guide d'accueil du MDA et guide du patrimoine.
- CHF 35.-/membre, CHF 50.- non-membre, repas et éventuellement entrée en supplément

- Inscription jusqu'au 8 janvier: secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61



SEVEN/ART présente

IVO POGORELICH

PIANO RECITAL

AU VICTORIA HALL

11 MARS 2025

Un concert exceptionnel par le merveilleux
insoumis du piano

L'expérience ultime du récital de piano

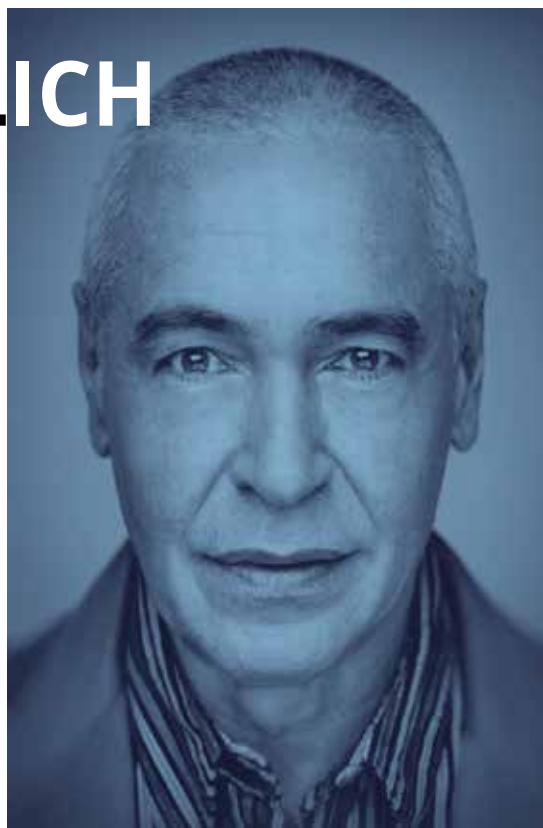
Tarif spécial MDA

-30% sur les tarifs pleins

avec le code avantage IPMDA25

sur la billetterie de la Ville de

Genève, au Grütli ou online



Informations sur <https://seven-art.ch>

contact@seven-art.ch

079 599 59 38

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

FÉVRIER



ACTIVITÉ	VILLE	JOUR	PAGE
● Café-rencontre	Morges	4 février	27
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	5 février	27
● Consultation juridique	Lausanne	5 février	28
● Conférence: Comment gérer son administratif?	Lausanne	6 février	29
● Les Foulées du Bonheur	Lausanne	11 février	22
● Café des Grands-Parents: la médiation familiale	Lausanne	11 février	30
● Conférence: Policier? Banquier? Ou escroc?	Lausanne	13 février	27
● Rendez-vous philo	Yverdon	13 février	31
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	19 février	27
● PSI - Institut Paul Scherrer	Villigen	24 février	28
● Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	25 février	29
● La prévoyance funéraire	Vevey	25 février	30
● Atelier de peinture Aquarelle	Morges	25 février	31
● Café-rencontre	Vevey	26 février	27
● Consultation juridique	Lausanne	26 février	28
● Rendez-vous philo	Lausanne	26 février	31
● Conférence: Formalités juridiques après décès	Lausanne	26 février	32
● Cours: Bien voir – Mieux voir	Lausanne	27 février	22
● Consultation administrative	Lausanne	27 février	32
● Rendez-vous philo	Clarens	28 février	31

Bien voir – Mieux voir

Le confort visuel par le yoga des yeux

Séance d'info gratuite le 6 février à 10h

Associant quelques exercices simples de gymnastique oculaire aux principes de base du yoga (détente musculaire, relaxation, respiration, hygiène de vie...) le yoga des yeux apporte d'incontestables bénéfices pour la vue; il aide à lutter contre la fatigue oculaire et les troubles de l'accommodation, permet de casser la spirale des lunettes de plus en plus fortes. Si vous souffrez de presbytie, myopie, astigmatisme, si vos yeux sont fatigués, n'hésitez pas à vous inscrire. L'œil ne voit bien que parfaitement détendu et le Yoga des yeux permet aussi de retrouver un certain calme intérieur. Vous ressortirez d'une séance en forme pour la journée!

Intervenante: Marie Nora, diplômée en Yoga des yeux

Région Lausanne

- Jeudis 27 février, 6-13-20-27 mars de 10h à 11h30
- MdA, Riponne 5 à Lausanne
- CHF 120.-/membre
CHF 150.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Les Foulées du Bonheur

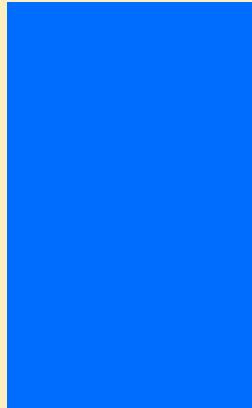
Venez bouger à votre rythme et dans la bonne humeur! Que vous soyez marcheur ou coureur, débutant ou avancé, partageons ensemble un moment de plaisir et de convivialité au bord du lac. Découvrez les bases de la course à pied, améliorez votre technique et, pourquoi pas, lancez-vous un défi comme les 20 km de Lausanne (3 & 4 mai 2025), avec des distances adaptées à chacun: 2, 4, 5, 10 ou 20 km.

Intervenante: Corinne Simasotchi, ancienne athlète olympique & Coach Stade Lausanne Athlétisme

Région Lausanne

- Mardis 11-25 février, 4-11-18-25 mars 2025 de 10h00 à 11h00
- Stade de Coubertin à Lausanne
- CHF 5.-/membre
CHF 10.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42





Programme des activités régulières

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



BIEN-ÊTRE - SPORTS		Jours et heures	Prix membre/ non membre	Intervenants ou responsables
Aquagym St-Prex		Ma 15h	17.- / 21.- + entrée piscine	MdA Vaud - 021 320 12 61
Cyclo 3 Suisse romande		Ma (ve) d'avril à septembre	17.- / 77.- par saison	M. Guinand - 079 214 30 68
Gym Age d'or Lausanne		Lu 9h/10h15 Lu 11h30 Je 9h/10h15	18.- / 25.-	Mme Hurni - 079 503 65 8 Mme Giommarino 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		Ma 13h/14h10 /15h20/16h30 Me 8h50/10h	18.- / 25.- 18.- / 25.-	Mme Michaud Mme Lapray
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

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
Tennis de table				
Prilly	Lu/Ma/Me/Je/Ve 9h	210.- / an		M. Launaz - 079 503 93 78
Zumba/Dances latines				
Morges	Je 11h	18.- / 25.-		Mme Varallo - 078 735 50 67
Yverdon	Ve 10h15	18.- / 25.-		Mme Michot - 079 418 63 38
Yoga				
Lausanne	Ve 9h30	18.- / 25.-		Mme Moret Villa
FORMATIONS				
Caffé Italiano				
Lausanne	Ma 10h (1x/mois)	21.- / 28.-		M. Cesari - 079 210 72 39
Cours philo				
Lausanne	Me 9h30	40.- / 50.-		MdA Vaud - 021 320 12 61
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.-		Mme Ichamkerten - 021 653 21 80

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. Meli – 076 475 31 34
LOISIRS			
Bridge Lausanne	Ma 14h (tournois) Ve 13h30 (club)	3.50/ 4.50 3.50/ 4.50	Mme Fullenmann – 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

Café-rencontre

Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Région La Côte

- Mardi 4 février de 10h à 11h
- La Rive Lounge Bar à 10h, à Morges

Région Lavaux-Riviera

- Mercredi 26 février de 10h à 11h
- Bla Bla, Grande Place 5, à Vevey

Conférence: Policier? Banquier? Ou escroc?

Sur internet, par téléphone ou directement à votre porte, les arnaques sont de plus en plus fréquentes.

Fausses annonces, faux support technique, faux banquier, faux policier, faux neveux ou encore faux plombier, les escrocs ne manquent pas de stratégies pour tromper notre vigilance.

La police de Lausanne vous donnera des pistes afin de repérer et vous prémunir de ces différentes arnaques.

Intervenante: Nastia Kordo, Coordinatrice de la prévention et chargée de prévention criminalité

Région Lausanne

- Jeudi 13 février 2025 de 10h à 11h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne?

Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

Région Lausanne

- Mercredis 5 et 19 février dès 9h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50

café/thé et croissant compris

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

Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

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.

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredis 5 et 26 février dès 14h
- MDA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre
CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch



PSI – Institut Paul Scherrer

L'Institut Paul Scherrer (PSI) est le plus grand institut de recherches en sciences naturelles et sciences de l'ingénierie de Suisse. Pendant une visite guidée de plus de 2 heures comprenant la découverte de 13 îlots thématiques, nous nous familiariserons avec des technologies d'avenir. Curieux?

- Lundi 24 février à 9h05
- Rdv 09h05 Halle principale de la gare. 09h17 Dép. Lausanne, voie 1, IC1 direction St. Gall, 11h51 Arr. Villigen PSI. Retour 17h37 Dép. Villigen, Arr. Lausanne 20h26.
- Accompagnatrice: Marisa Gribi Whittle, mgribiwhittle@gmail.com, guide d'accueil du MDA et

- guide du patrimoine.
- CHF 10.-/membre
CHF 15.-/non-membre
Transport et repas en supplément. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch



Rendez-vous des Grands-Parents

Seul.e on va plus vite, ensemble, on va plus loin, proverbe africain

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 sont basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, ils permettent de prendre du recul pour mieux accepter les changements des mœurs, et de prendre le courage d'exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions ainsi que ce que nous souhaiterions.

Région La Côte

- Mardi 25 février entre 15h et 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16 à Morges – Attention changement de lieu!
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61

Région Nord vaudois

Un petit groupe est en train de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.

- Animatrice: Danièle Blaser, 079 347 58 00

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

Durant cette conférence seront abordés différents thèmes comme les impôts, les assurances sociales et privées, l'assurance maladie, le budget et les économies possible. Vous ne savez pas comme 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!

Intervenant: Michel Aiglehoux – www.coach-administratif.ch

Région Lausanne

- Jeudi 6 février de 10h à 11h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



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.

Intervenant: une réunion d'information, animée par Edmond Pittet des Pompes Funèbres Générales SA

Région Lavaux-Riviera

- Mardi 25 février de 14h à 16h
- Chapelle d'Arcangier à Vevey
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Café des Grands-Parents

La médiation familiale: utile?

Votre famille traverse un moment de turbulences. Une séparation, un conflit entre les générations, un risque de rupture dans vos contacts avec vos enfants, vos petits-enfants. La médiation familiale est un processus qui propose un accompagnement par des professionnels spécialement formés dans un espace protégé et neutre. L'objectif est de permettre à tous les membres d'une famille de retrouver une meilleure communication dans le respect de chacun et ainsi de préserver les liens familiaux.

Lors de ce café, vous aurez l'occasion de poser les questions qui vous préoccupent et nous espérons que vous pourrez découvrir de nouvelles pistes utiles à vous et à votre famille.

Intervenante: Madame Anne Vachoux, médiatrice familiale indépendante depuis plus de 24 ans, nous parlera de l'Association vaudoise de médiation familiale AVMF et nous présentera un aperçu du processus de médiation familiale.

Région Lausanne

- Mardi 11 février 2025. Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial. Puis discussion de 18h à 19h30.
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Chapeau à la sortie
- Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire au

egp@mda-vaud.ch, 021 311 13 39
- www.etregrandsparents.ch



Atelier de peinture Aquarelle

Venez découvrir l'art de l'aquarelle dans une ambiance chaleureuse et inspirante. Originaire de Thaïlande, Mascha a découvert la Suisse en 2012 et 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.

Plongez dans l'univers fascinant de l'aquarelle et laissez-vous inspirer par la beauté des paysages suisses avec Mascha. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

Intervenante: Mascha Kiddee – www.maschapaintings.com

Région La Côte

- Mardi 25 février 2025 de 9h à 11h
- Maison des Association, Morges
- CHF 40.-/membre
CHF 50.-/non-membre
Matériel compris
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Rendez-vous philo

Moment d'échanges autour d'une question philosophique. Nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité.

Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), praticien philosophe.

Région Lausanne

- Mercredi 26 février de 9h30 à 11h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretaire@mda-vaud.ch

Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 28 février de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Région Nord Vaudois

- Jeudi 13 février de 10h à 11h30
- 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



Conférence: Formalités juridiques après décès

Un décès entraîne souvent des formalités qui peuvent être très longues avant que les héritiers ne puissent toucher l'héritage. 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? Quand les comptes bancaires et/ou postaux sont-ils débloqués et mis à disposition des héritiers? Et de nombreuses autres questions...

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredi 26 février de 10h à 11h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch



Démarches administratives et conseils financiers

Consultation individuelle d'une demi-heure

Vous avez besoin d'effectuer une démarche administrative, de demander des conseils, de contacter un organisme public ou privé, d'évaluer votre situation financière.

Les domaines suivants sont concernés: impôts, assurance-maladie, assurances sociales, aides financières, logement, successions, préparation à la retraite, recherche d'avoir du 2ème pilier, contrats d'assurances, abonnement téléphonique, organisation administrative, gestion des paiements.

Intervenant: Michel Aiglehoux – www.coach-administratif.ch

Région Lausanne

- Jeudi 27 février de 10h à 12h
- MdA, Riponne 5 à Lausanne
- CHF 50.-/membre
CHF 60.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch





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

MARS



	ACTIVITÉ	VILLE	JOUR	PAGE
	Tai Chi	Lausanne	3 mars	38
	La prévoyance funéraire	Morges	4 mars	36
	Consultation juridique	Lausanne	5 mars	40
	P'tit Déj' du MdA	Lausanne	12 mars	36
	Visite guidée de la Ville d'Yverdon-les-Bains	Yverdon	12 mars	39
	Rendez-vous philo	Yverdon	13 mars	40
	Conférence: directives anticipées	Lausanne	19 mars	39
	Rendez-vous philo	Lausanne	19 mars	40
	Consultation juridique	Lausanne	19 mars	40
	Atelier de peinture Aquarelle	Morges	25 mars	37
	Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	25 mars	37
	P'tit Déj' du MdA	Lausanne	26 mars	36
	La prévoyance funéraire	Yverdon	26 mars	36
	Expo Plonk et Replonk à Monthey	Monthey	28 mars	38
	Rendez-vous philo	Clarens	28 mars	40

P'tit Déj' du MdA

Vous venez faire votre marché le mercredi matin à Lausanne?

Profitez de partager, deux fois par mois, un moment convivial, de rencontrer d'anciens et de nouveaux membres et de faire plus ample connaissance.

Région Lausanne

- Mercredis 12 et 26 mars dès 9h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50
- (café/thé et croissant compris)
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Back to the Sixties

The Dreamers, un groupe de quatre potes « evergreen » qui jouent la musique de leur jeunesse. Twist and Shout with the Dreamers! Back to the Sixties! Le concert aura lieu après l'AG du MdA (14h) et sera suivi d'un apéritif (16h30).

Région Lausanne

- Mardi 18 mars à 15h30
- Salle des fêtes du Casino de Montbenon à Lausanne
- Entrée libre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



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.

Intervenant: Edmond Pittet des Pompes Funèbres Générales SA

Région La Côte

- Mardi 4 mars de 14h à 16h
- Chapelle de Beausobre, Morges
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Région Nord vaudois

- Mercredi 26 mars de 14h à 16h
- Centre funéraire d'Yverdon
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Atelier de peinture Aquarelle

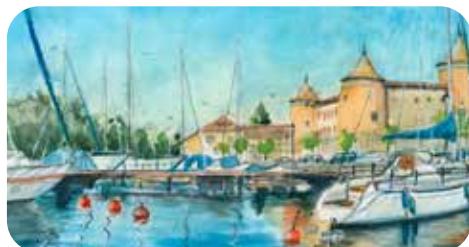
Venez découvrir l'art de l'aquarelle dans une ambiance chaleureuse et inspirante. Originaire de Thaïlande, Mascha a découvert la Suisse en 2012 et s'est installée à Morges avec sa famille en 2016. Émerveillée par les paysages de la région, elle y puise aujourd'hui une grande partie de son inspiration artistique.

Plongez dans l'univers fascinant de l'aquarelle et laissez-vous inspirer par la beauté des paysages suisses avec Mascha. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez perfectionner votre technique, nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

Intervenante: Mascha Kiddee – www.maschapaintings.com

Région La Côte

- Mardi 25 mars 2025 de 9h à 11h
- Maison des Association, Morges
- CHF 40.-/membre
CHF 50.-/non-membre
Matériel compris
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



Rendez-vous des Grands-Parents

Seul.e on va plus vite, ensemble, on va plus loin, proverbe africain

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 sont basés sur le respect de l'écoute et de la confidentialité, ils permettent de prendre du recul pour mieux accepter les changements des mœurs, et de prendre le courage d'exprimer ce qui ne nous convient pas mais aussi ce que nous apprécions ainsi que ce que nous souhaiterions.

Région Nord vaudois

Un petit groupe est entrain de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.

- Animatrice: Danièle Blaser, 079 347 58 00

Région La Côte

- Mardi 25 mars entre 15h et 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16 à Morges – Attention changement de lieu!
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61

Taï chi

Essai gratuit à Lausanne le 3 mars à 13h

Art martial interne très ancien d'origine chinoise. Enchainements de mouvements lents et fluides. Agit sur les méridiens et sur les différents organes de notre corps. De nombreux bienfaits tant sur le plan physique, énergétique qu'émotionnel: relaxation du corps et de l'esprit, renforcement musculaire doux et profond, meilleure respiration, amélioration de la posture et de l'équilibre, confiance en soi, amplitude des mouvements, lâcher prise, mémoire, éveil de la joie intérieure, etc.

Intervenante: Nicole Bartholdi

Région Lausanne

- Lundis 10-17-24-31 mars de 13h à 14h
- Espace Riponne, Riponne 5, Lausanne
- CHF 72.-/membre
CHF 100.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Expo Plonk et Replonk à Monthey

Nous vous proposons d'aller voir l'exposition en plein air de 40 clichés de Plonk et Replonk au Parc de la Torma, à Monthey. Ces œuvres peuvent nous toucher, nous amuser, nous interpeller ... elles ne nous laissent pas indifférents. Ensuite, nous nous promènerons en ville et/ou nous arrêterons pour une collation.

- Vendredi 28 mars à 13h14
- Départ Lausanne à 13h14, voie 4 IR95 dir. Brig – Arr. Aigle 13h46, voie 1 ou départ Lausanne à 13h31, voie 6 RE33, dir. Martigny – Arr. Aigle 14h02 voie 1.
- Rdv. Aigle 14h03 voie 11, Départ Aigle 14h08 voie 11, R72 direction Champéry. Arr. Monthey-Ville 14h29 Retour 16h29/17h29 via Aigle Arr. Lausanne 17h28/18h28
- Accompagnatrice: Marisa Gribi Whittle, mgribiwhittle@gmail.com, guide d'accueil du MdA et guide du patrimoine.
- CHF 5.-/membre
CHF 10.-/non-membre
Transport et collation en supplément.
- Inscription jusqu'au 21 mars: secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

Conférence: Procuration, mandat pour cause d'inaptitude et directives anticipées

Dès sa majorité, chaque personne gère ses biens et décide des soins médicaux qu'elle souhaite. Cette faculté peut être empêchée par une perte de discernement, totale ou partielle. Que se passe-t-il si aucun mandat pour cause d'inaptitude ni des directives anticipées n'ont été établis?

Les procurations en faveur de tiers n'ont plus d'effets juridiques - La justice de paix peut nommer un curateur - Les membres de la famille, désignés par la loi, prennent les décisions nécessaires sur le plan médical.

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredi 19 mars de 10h à 11h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou
secretariat@mda-vaud.ch



Visite guidée de la Ville d'Yverdon-les-Bains

Explorez l'histoire fascinante d'Yverdon-les-Bains à travers ses trésors d'architecture, son passé industriel, et bien plus encore! La deuxième ville du canton de Vaud, récompensée par le prestigieux Prix Wakker en 2009 pour sa gestion innovante de l'espace public et sa collaboration exemplaire avec les communes voisines, vous ouvre ses portes. Notre guide passionné vous fera découvrir les secrets et merveilles historiques de cette ville dynamique. Laissez-vous transporter à travers les époques et les paysages!

Région Nord Vaudois

- Mercredi 12 mars de 14h à 15h15
- RDV devant l'Office du tourisme,
à l'Avenue de la Gare 2,
Yverdon-les-Bains
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Accompagnante et inscription
jusqu'au 26 février: 076 200 51 42
ou corinne.simasotchi@mda-vaud.ch



Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

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.

Intervenante: Sylviane Wehrli, avocate et ancienne juge de paix.

Région Lausanne

- Mercredis 5 et 19 mars dès 14h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre
CHF 70.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch



Rendez-vous philo

Moment d'échanges autour d'une question philosophique. Nul besoin d'avoir étudié la philosophie pour participer à cette activité.

Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie (Ulaval Québec), praticien philosophe.

Région Lausanne

- Mercredi 19 mars de 9h30 à 11h
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 28 mars de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre
CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

Région Nord Vaudois

- Jeudi 13 mars de 10h à 11h30
- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon
- CHF 15.-/membre
CHF 20.- non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



«Grands-Parents de Cœur»

Nous sommes de nouveau à la recherche de seniors pour notre projet

Il s'agit de permettre, autant pour les enfants que pour les seniors, de créer des liens réguliers, sûres, privilégiés, durables et profitables à toutes et tous. Ce lien magique privilégié, contribue au bien-être aussi bien pour l'enfant que pour la ou le senior.

L'EGP se veut être le facilitateur de cette action et contribue aussi à:

- Créer un tissu relationnel entre les jeunes et les anciennes générations et favoriser le développement de l'enfant de manière saine.
- Faciliter cette action de mise en lien par une équipe de professionnelles expertes de la famille, qui reste en tout temps disponible pour faire le point de la situation.
- Offrir un soutien continu aux seniors mais aussi aux familles
- Organiser des bilans avec les parents, l'enfant et la/le senior: rencontres participatives afin de prendre en considération le vécu des deux parties puis adapter le projet pour la suite si besoin.
- Respecter la confidentialité dans tous les échanges avec les familles et les seniors.



Conditions pour être «Grands-Parents de Cœur»:

- Il n'est pas nécessaire d'être déjà grands-parents
- Etre âgé(e) de 50 ans ou plus
- Disposer d'un peu de temps et de beaucoup d'amour
- Avoir l'envie de découvrir et de créer des liens
- Avoir un casier judiciaire «spécial» vierge et signer un engagement éthique
- Etre d'accord de recevoir un accompagnement individualisé ainsi que de participer à une rencontre par an du groupe senior grands-parents de Cœur

N'hésitez pas à nous contacter mais aussi à transmettre à vos ami.e.s ainsi qu'aux familles qui pourraient être intéressées. Marie-Jo Marquis: 021 311 13 39 ou egp@mda-vaud.ch

Conditions générales d'inscription et d'annulation aux activités du Mouvement des Aînés Vaud

(ci-dessous le MdA)

Édition 2025

Le MdA organise tout au long de l'année différentes activités, sur inscription, à l'attention de ses membres. Elles peuvent être régulières ou ponctuelles.

Conditions d'inscription

- a) Sauf indication contraire, les activités sont également accessibles aux non-membres.
- b) Les membres du MdA bénéficient de prix réduits (tarif « Membre »).
- c) Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre chronologique d'arrivée.
- d) Les activités régulières sont organisées en sessions avec des séances périodiques. Il y a 3 sessions par année :
 - I. Janvier – Février – Mars
 - II. Avril – Mai – Juin
 - III. Septembre – Octobre – Novembre – Décembre
- e) Un programme spécifique d'activités est proposé pour les mois de juillet et août (voir bulletin Avant !).
- f) Les participant·e·s s'engagent pour l'ensemble des séances d'une session.
- g) L'inscription se renouvelle automatiquement après chaque session pour la session suivante, sauf désinscription notifiée un mois avant le début de la session suivante, par courrier postal, e-mail ou téléphone à notre secrétariat. En l'absence d'une telle notification, la facture correspondant à la session suivante est due.
- h) Le paiement des factures concernant les activités se fait à réception de la facture ou au plus tard avant la première séance. Sur demande, la facture peut être payée en plusieurs fois.
- i) Le MdA se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participant·e·s n'est pas suffisant pour son organisation.
- j) Pour certaines activités, membres et non-membres peuvent participer, sur demande, à une séance d'essai gratuite, pour autant qu'il y ait des places disponibles. Un seul essai par activité et par année sera possible.

k) Les personnes participant à une activité le font sous leur propre responsabilité. Le MdA ne peut être tenu pour responsable en cas d'accident. Chaque participant-e doit être assuré-e de manière adéquate (RC, accident, etc.).

I) Les participant·e·s acceptent que leurs données personnelles soient utilisées par le secrétariat pour les recontacter dans le cadre de leur inscription aux activités. Le MdA ne fera aucun autre traitement commercial de leurs données.

Conditions d'annulation

m) Tout désistement à une activité doit être annoncé au secrétariat par courrier postal ou e-mail. Le non-paiement d'une facture ou une information orale transmise à un-e responsable d'activité n'est **pas considéré comme un désistement valable**.

n) En cas de désistement ou d'absence, motivés par un certificat médical valide, il doit être transmis au secrétariat dans la semaine après la date de l'événement. Dans ce cas, il ne sera pas perçu de frais de dossier.

o) En l'absence de certificat médical, des **frais de dossier** seront perçus, soit CHF 35.- pour un désistement annoncé entre **2 -10 jours avant** le début de l'activité.

p) En cas de désistement de dernière minute (moins de 24 heures) ou d'absence sans présentation d'un certificat médical, la **totalité du montant de la facture** de participation à l'activité est due.

q) En cas d'absence prolongée à une activité régulière en raison d'une maladie ou d'un accident avec présentation d'un certificat médical valide,

- les cours qui auraient déjà été payés seront remboursés,
- la place sera réservée durant 2 mois au maximum.





JE 13.02.2025 – 20H
Salle Paderewski, Lausanne

Richard Strauss

Concerto pour hautbois

Ursina Maria Braun

Création

Ludwig van Beethoven

Symphonie n°3, «Eroica»

Diogo Pinheiro

David Reiland



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

Journal trimestriel
Gratuit pour les membres de
l'association

Imprimeur

BSR Imprimeurs SA
Gland

Découvrir un nouveau livre

Après la tragédie



Le 30 août 1965, au fond de la vallée de Saas, en Valais, un pan du glacier de l'Allalin, s'effondre sur le chantier du barrage de Mattmark en construction. La catastrophe coûte la vie à quatre-vingt-huit ouvriers. Parmi eux de nombreux Italiens du Sud, dont Luigi et Giuseppe, étroits compagnons de Jacopo, renommé Joseph, miraculeusement épargné. Profondément traumatisé et longtemps amnésique, il recouvre cependant petit à petit la mémoire et, se sentant dépositaire des confidences que lui avait faites Luigi, il part sur les traces de deux femmes anéanties, Sveva l'épouse Italienne, et Clémence,

l'amante Valaisanne. Il aide à rendre une identité à Hector, fils de Clémence et lui apprend l'existence d'une sœur, Vittoria, fille de Sveva. Il l'emmène jusqu'en Calabre, à la découverte de ses racines.

Un roman très attachant au travers duquel Chiara Meichtry-Gonet fait revivre avec sobriété et pudeur une tragédie restée gravée dans les mémoires des deux pays.

Marie Nora

Mattmark

Chiara Meichtry-Gonet

Editions Bernard Campiche 2023

Livre couronné le 23 novembre 2024 par le Prix Lettres-Frontière pour la Suisse romande

• •

Des prestations pensées pour vous

Êtes-vous touché·e par la crise ?

L'une des activités du MdA Vaud vous tente mais votre budget est un peu serré ? Pro Senectute Vaud peut vous offrir un soutien financier, en toute discrétion!

Sa consultation sociale est également à disposition pour des renseignements en matière d'assurances, de directives anticipées, d'administration et pour toute question en lien avec la vie quotidienne.

Adressez-vous à l'Espace Riponne

**PRO
SENECTUTE**

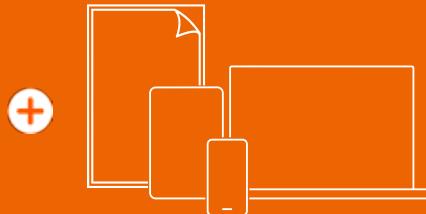
info@vd.prosenectute.ch

021 323 04 23

Peut-on être né avant internet et rester à la page ?



ACTU - SANTÉ - ARGENT - LOISIRS



LES AVANTAGES ABONNÉS

- 11 numéros par an.
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques.
- Éditions numériques (E-paper).
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux.
- Un supplément jeux en été.
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*.

* prix préférentiels pour les abonnés

Offre spéciale

1 an pour Fr. 76.- Fr. 58.-

MDA VAUD

2 ans pour Fr. 142.- Fr. 107.-

S'abonner

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

code promotion: **MDAVD-2025**

gen-plus.ch/club-abo



générations

informe, divertit et rassemble depuis 1970



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 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.

Cotisation 2025 : 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, bénévolats 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