

# AVANTI !

Mouvement des Aînés Vaud



2025 - N° 2  
Avril-Mai-Juin

## Edito



Chères Membres, Chers Membres,  
Le printemps arrive et nous donne envie de bouger, découvrir de nouveaux endroits, faire de nouvelles activités.

Au fil des pages de ce nouveau bulletin Avanti ! vous pourrez vous évader par monts et par vaux, que ce soit en pleine nature ou en restant dans nos murs !

Vous passerez de la Venoge aux Plaines-du-Loup en passant par Chamblon ou le Château de Nidau et ce ne sont que quelques-unes des propositions de balades qui vous tendent les bras !

De nouveaux cafés viendront compléter notre offre avec Conversaciones en español et le Café santé/nutrition ainsi que des ateliers créatifs et une offre spéciale du Théâtre de Vidy.

L'activité physique et le bien-être seront également de la partie avec comme nouveautés du Hatha Yoga

à Yverdon-les-Bains, du Pilates à Chexbres ou à Morges ainsi que Les foulées du Bonheur pour vous préparer à participer au 20 km de Lausanne avec des distances adaptées à chacun.e.

Nous serons d'ailleurs présents à la manifestation avec un stand durant le week-end du 3 et 4 mai. Nous vous y attendons !

Mi-mai, le programme des visites gratuites des Guides d'Accueil de Lausanne vous fera continuer vos découvertes insolites de la Ville et vous permettra de fêter le 750ème de la cathédrale. Plus de détails sur [www.lausanne-a-pied.ch](http://www.lausanne-a-pied.ch) ou auprès de notre secrétariat.

En bref, un 2ème trimestre rempli de propositions riches et variées afin de répondre, en tous cas je l'espère, aux envies multiples que vous pouvez avoir. Cependant, il y en a peut-être encore d'autres que vous avez envie de satisfaire. Prenez contact avec nous afin d'en discuter et de voir ce que nous pouvons mettre en œuvre pour répondre à vos attentes!

Je me réjouis déjà de vous entendre et en attendant, je vous souhaite un très beau printemps, sous le signe du renouveau et de la joie de partager ensemble de sympathiques moments.

*Anne Schaer Tasic  
Secrétaire générale*

## 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 d'avril	p. 5
Programme de mai	p. 17
Programme de juin	p. 35

## Nos coordonnées

### Secrétariat central:

021 320 12 61

[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

### Guides d'Accueil de Lausanne:

021 320 12 62

[visites@lausanne-a-pied.ch](mailto:visites@lausanne-a-pied.ch)

### Etre Grands-Parents... aujourd'hui:

Marie-Jo Marquis, 021 311 13 39

[egp@mda-vaud.ch](mailto:egp@mda-vaud.ch)

### La Côte, Nord vaudois,

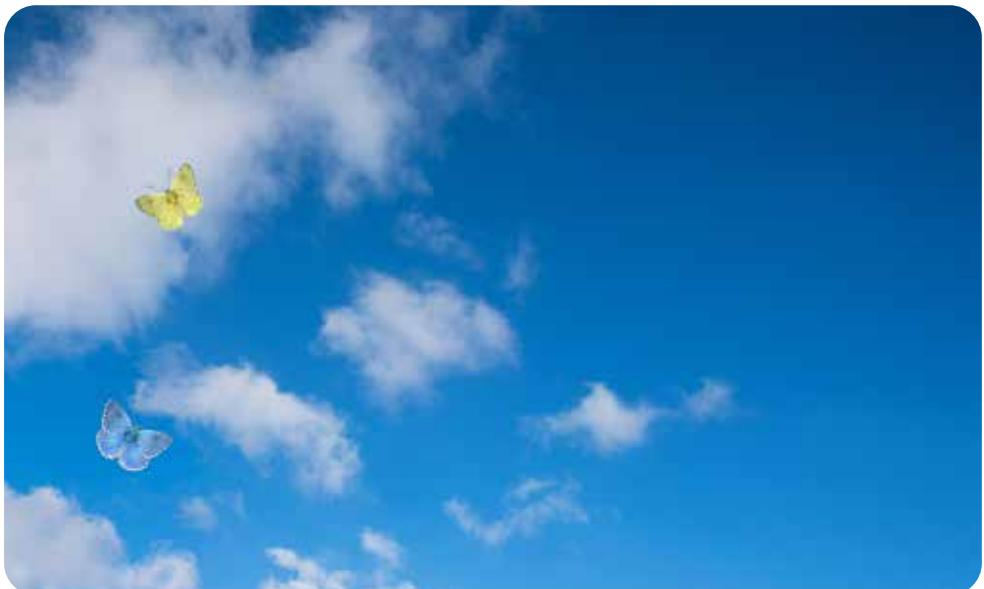
### Lavaux-Riviera:

Corinne Simasotchi, 076 200 51 42

[corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

## Fermetures

Nos bureaux seront fermés pour  
Pâques du 18 au 21 avril, pour l' Ascension du 29 au 30 mai et pour  
Pentecôte le 9 juin.



# AVRIL



ACTIVITÉ	VILLE	JOUR	PAGE
● Les foulées du bonheur	Lausanne	1er avril	14
● Consultation juridique	Lausanne	2 avril	10
● RDV philo	Morges	4 avril	7
● Pilates – essai gratuit	Morges	7 avril	8
● Cartes, joie de la couleur et de la matière	Lausanne	8 avril	10
● Les foulées du bonheur	Lausanne	8 avril	14
● Café des grands-parents	Lausanne	8 avril	9
● Conférence: Faut-il faire un testament?	Lausanne	9 avril	12
● Consultation juridique	Lausanne	9 avril	10
● Pilates – essai gratuit	Chexbres	9 avril	8
● Sortie ornithologique	Mont-Pèlerin	9 avril	13
● Visite d'ateliers d'artistes	Lausanne	10 avril	8
● Conférence: Comment gérer son administratif	Lausanne	10 avril	14
● Marche douce	Düdingen/Guin	10 avril	11
● RVD philo	Yverdon	10 avril	7
● RDV philo	Clarens	11 avril	7
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	16 avril	6
● Café-rencontres	Vevey	18 avril	12
● Café y conversaciones en español	Lausanne	18 avril	9
● La Venoge de bout en bout: étape 1	Cuarnens	24 avril	7
● Café – santé/nutrition	Lausanne	25 avril	12
● Aquagym – essai gratuit	Saint-Prex	29 avril	11
● Les foulées du bonheur	Lausanne	29 avril	14
● Promenade hôtelière à Aigle	Aigle	29 avril	6
● Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	29 avril	13
● Atelier de peinture Aquarelle	Morges	29 avril	6
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	30 avril	6
● RDV philo	Lausanne	30 avril	7

## 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 16 et 30 avril dès 9h30
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Promenade hôtelière à Aigle

Nous vous proposons une promenade à Aigle, pendant laquelle il est question d'hôtels d'hier et d'aujourd'hui. Saviez-vous qu'à Aigle, il y avait un Grand-Hôtel, aujourd'hui disparu ? Quels sont ces hôtels démolis, transformés, actifs et construits récemment ?

Trains départ Lausanne à 13h34, 13h48 et 14h01.

Equipement : bons souliers confortables. Durée : environ 90 minutes

**Intervenante :** Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil MdA

- |  |   |
|--|---|
| • Mardi 29 avril à 14h35<br>RDV devant la gare d'Aigle | CHF 10.-/non-membre   |
| • CHF 5.-/membre                                       | • Inscription : 021 320 12 61<br><a href="mailto:secretariat@mda-vaud.ch">secretariat@mda-vaud.ch</a> |

## 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](http://www.maschapaintings.com)

### Région La Côte

- Jeudi 29 avril de 9h à 11h
- CHF 40.-/membre
- CHF 50.-/non-membre

- Maison des Associations, salle Lichens, Morges
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## La Venoge de bout en bout

### Etape 1 : A la recherche des sources

A Cuarnens, nous prenons contact avec la Venoge, qui coule déjà à un joli niveau, et partons à la découverte de ses sources au pied des premières pentes du Jura. A l'Isle, halte bienvenue dans les parcs du Château.

Aller : Départ Lausanne Gare à 12h57, direction Vallorbe. Changement à Cossonay- Penthalaz, Funi pour Cossonay-Ville, puis Bus 750 à 13h31. RDV départ randonnée : Cuarnens, halte bus à 13h43.

Retour : BAM à 16h56 direction Morges ou Bus 750 à 17h13 direction Penthalaz-Cossonay, arrivée Lausanne vers 18h

Équipement de randonneur recommandé.

#### Intervenant: Henri Rouge

- Jeudi 24 avril à 13h45  
RDV à Cuarnens
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription: 021 646 31 32,  
077 424 07 72 ou  
henri.rouge@bluewin.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 Lavaux-Riviera

- Vendredi 11 avril de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

### Région Nord Vaudois

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

### Région La Côte

- Vendredi 4 avril de 14h à 15h30
- Maison des Associations, salle Bétulacées, Morges
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

### Région Lausanne

- Mercredi 30 avril 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

## Pilates à Chexbres et Morges

Nous vous invitons à prendre soin de votre santé et de votre bien-être avec la pratique du Pilates. Réalisée sur tapis avec ou sans accessoires, elle vise à développer les muscles profonds, améliorer la posture, rééquilibrer la musculature. Elle permet également de maintenir agilité et confiance en ses mouvements. Que ce soit pour entretenir votre condition physique ou la restaurer, la méthode Pilates vous accompagne vers une meilleure version de vous-même.

**Intervenante :** Patrizia Oostveen, instructrice Pilates matwork et appareils Lolita Legac

**Essai gratuit mercredi 9 avril à 10h30**

### Région Lavaux-Riviera

- Mercredis 30 avril / 7, 14, 21, 28 mai / 4, 11, 18 et 25 juin de 10h30 à 11h30
- Innato espace de mouvement, Grand-Rue 10, Chexbres
- CHF 162.-/membre  
CHF 225.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

**Intervenante :** Laurence Varallo, instructrice et personal trainer diplômée

**Essai gratuit lundi 7 avril à 11h**

### Région La Côte

- Lundi 28 avril / 5, 12, 19 mai / 16, 23 et 30 juin de 11h à 12h
- NOW Fitness, Rue Louis de Savoie 28, Morges
- CHF 126.-/membre  
CHF 175.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

## Visite d'ateliers d'artistes

Nous avons l'opportunité de visiter des ateliers d'artistes de Lausanne et environs.

Peintres, sculpteurs, dessinateurs nous ouvrent leurs portes pour partager avec nous leur parcours, le cheminement de leur recherche artistique.

Les visites auront lieu une fois par trimestre et pour cette première nous avons le plaisir d'être accueillis dans l'atelier de Claudia Renna, artiste peintre, Lausanne.

Pour les personnes qui souhaitent prolonger le partage des impressions, la visite sera suivie d'un café dans un restaurant.

### Région Lausanne

- Jeudi 10 avril de 14h30 à 15h30
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre

- Inscription : Paola Biancardi vous donnera le détail du lieu de rendez-vous : 079 301 06 23. L'atelier se trouve au 1er étage sans ascenseur.

## Café des Grands-Parents

À l'écoute des enfants : comment les grands-parents peuvent aider en cas de harcèlement scolaire ? De quoi parle-t-on exactement lorsqu'on parle de harcèlement scolaire ?

Les grands-parents peuvent jouer un rôle unique en apportant un soutien émotionnel aux enfants victimes de harcèlement. Leur expérience de vie et leur bienveillance offrent un espace sécurisant où l'enfant peut se sentir écouté et compris. Cette conférence a pour visée d'expliquer le sujet du harcèlement et explore les moyens concrets pour le repérer, soutenir et devenir des alliés dans la lutte contre le harcèlement scolaire.

**Intervenante :** Anne Jeger, psychologue clinicienne formée en psychopathologie clinique. « Ce qui compte avant tout pour moi est la rencontre plus que les outils, les expériences humaines plus que la théorie. Je suis passionnée par mon métier que j'exerce depuis plus de 25 ans autant auprès des petits que des grands ! »

### Région Lausanne

- Mardi 8 avril
- Apéro convivial de 17h30 à 18h, puis discussion de 18h à 19h30.
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Chapeau à la sortie
- Inscription : 021 311 13 39 ou [egp@mda-vaud.ch](mailto:egp@mda-vaud.ch)  
[www.egp-mdavaud.ch](http://www.egp-mdavaud.ch)



## Café y conversaciones en español

S'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en espagnol et pouvant suivre une conversation simple. Le français et l'espagnol étant ses langues maternelles, c'est avec plaisir que Cristina vous accueillera pour un moment de partage dans la langue de Cervantès.

**Intervenante:** Cristina Llao, formatrice d'adultes FSEA, nutritionniste

### Région Lausanne

- Vendredi 18 avril de 10h à 11h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 21.-/membre  
CHF 28.-/non-membre
- Inscription : 021 320 12 61  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## 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. A travaillé à la Galerie UNIP et à la Fondation de l'Hermitage. [www.sylvieloeb.ch](http://www.sylvieloeb.ch)

### Région Lausanne

- Mardis 8, 29 avril / 6 et 20 mai de 14h30 à 16h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 160.-/membre CHF 240.-/non-membre, pour les 4 séances, matériel compris. Travail sur papier, vous pouvez aussi amener votre matériel et des matériaux de récupération
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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 2 et 9 avril dès 14h
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre CHF 70.-/non-membre
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Sentier des sens et des sons

Jolie randonnée dans la région fribourgeoise au bord du lac de Schiffenen. Durée 3h30, dénivelé +255/-241 m, 11 km. Équipement de randonneurs, bâtons pour le confort.

Aller : Départ Lausanne gare à 08h21, changement à Fribourg gare départ 09h26, arrivée Düdingen/Guin gare à 09h31. Retour : Départ Fribourg, Poya gare à 15h14, arrivée Lausanne gare à 16h20

**Intervenante:** Silvana Perazza

- Jeudi 10 avril à 08h15  
RDV gare de Lausanne
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription: 078 828 32 20,  
[silvana.perazza@gmail.com](mailto:silvana.perazza@gmail.com)



## Aquagym à St-Prex

**Essai gratuit mardi 29 avril à 15h**

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 !

**Intervenante:** Corinne Simasotschi

## Région La Côte

- Mardis 29 avril / 13, 20, 27 mai / 3, 10 et 24 juin de 15h à 15h50
- Ch. De Vegney 1, Saint-Prex
- CHF 119.-/membre  
CHF 147.-/non-membre
- Billet d'entrée non-compris : CHF 7.- (ou CHF 70.- pour 11 entrées ou abonnement mensuel et annuel). En dehors du cours, vous pouvez également bénéficier de l'infrastructure.
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42



## Café – santé/nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être en général et parfois il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel. Vous vous posez des questions sur l'impact de la nutrition sur votre santé et votre bien-être ? Vous souhaiteriez savoir comment l'améliorer? Alors venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée.

Thème : Comment se préparer un repas sain et délicieux rapidement ? Exemples de repas, astuces pour se faciliter la vie, causes du grignotage.

### Région Lausanne

- Vendredi 25 avril 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](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## 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 9 avril 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](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Café – rencontres

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

### Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 18 avril de 10h à 11h30
  - Café Littéraire, Quai Perdonnet 33, Vevey
- Inscription : 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

## Sortie ornithologique au Mont-Pèlerin

Avec l'arrivée du printemps, les oiseaux se remettent à chanter. Venez à leur rencontre pour les observer, essayez de reconnaître leurs chants et en savoir plus sur le retour des migrateurs.

Balade tranquille en direction de Mivy, sur route goudronnée et chemins en terre battue (très peu de dénivelé). Observation des oiseaux, écoute de leurs chants.

RDV : Le Mont-Pèlerin, station supérieure du funiculaire, à 8h30 (Parking à proximité). Départ du funiculaire : Vevey-Funi, 8h06. Report éventuel en cas de fort vent et/ou fortes pluies.

Durée : 2 à 3h, selon intérêt des participants. Equipement : bonnes chaussures de marche, habits chauds, en-cas et boisson, jumelles vivement recommandées.

**Animateur :** Jean-Paul Gaillard, ornithologue

### Région Lavaux-Riviera

- Mercredi 9 avril à 8h30
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/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.

**Animatrice :** Danièle Blaser

### Région Nord vaudois

- Un petit groupe est en train de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.
- Inscription : 079 347 58 00

**Animatrice :** Mme Marie Jo Marquis

### Région La Côte

- Mardi 29 avril entre 15h et 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Morges
- Gratuit, ouvert à toutes et tous (Chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription : 079 394 95 61

## 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](http://www.coach-administratif.ch)

### Région Lausanne

- Jeudi 10 avril de 10h à 11h30
- Mda, Riponne 5 à Lausanne
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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 et walking - nordic : 8km.

**Intervenante :** Corinne Simasotchi & Coach Stade Lausanne Athlétisme

### Région Lausanne

- Mardis 1, 8, et 29 avril de 10h à 11h
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Stade de Coubertin à Lausanne
- Inscription: 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)





L'opportunité de s'enrichir mutuellement  
au travers de relations régulières  
intergénérationnelles vous intéresse?

Rejoignez-nous !

## *Grands-Parents de Coeur*



Etre Grands-Parents... aujourd'hui  
021 311 13 39 - [egp@mda-vaud.ch](mailto:egp@mda-vaud.ch) - [www.etregrandsparents.ch](http://www.etregrandsparents.ch)

# MAI



ACTIVITÉ	VILLE	JOUR	PAGE
● Les courants de la philosophie	Yverdon	1er mai	30
● Hatha yoga - essai gratuit	Yverdon	1er mai	23
● Les courants de la philosophie	Clarens	2 mai	30
● Visite guidée des Plaines-du-Loup	Lausanne	5 mai	31
● La prévoyance funéraire	Vevey	6 mai	32
● Café-rencontres	Morges	6 mai	32
● Conférence: Policier? Banquier? Ou escroc?	Morges	7 mai	25
● Théâtre de Vidy	Lausanne	7 mai	18
● Consultation juridique	Lausanne	7 mai	18
● Café-rencontres	Yverdon	7 mai	32
● Visite du Jardin de l'Alimentarium	Vevey	8 mai	30
● Marche douce	Chamblon	9 mai	29
● RDV philo	Morges	9 mai	31
● Atelier Poterie	Morges	12 mai	28
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	14 mai	28
● Initiation à la Pétanque	Tour-de-Peilz	14 mai	25
● Sur les traces de la vie juive en Suisse	Lengnau	14 mai	24
● La Venoge de bout en bout: étape 2	La Sarraz	15 mai	27
● RVD philo	Yverdon	15 mai	31
● Café y conversaciones en español	Lausanne	16 mai	23
● Atelier Poterie	Morges	16 mai	28
● Théâtre de Vidy	Lausanne	18 mai	18
● Château de Nidau	Nidau	20 mai	24
● Prévoyance funéraire	Lausanne	21 mai	33
● Conférence: Formalités juridiques après décès	Lausanne	21 mai	23
● Consultation juridique	Lausanne	21 mai	18
● Sortie ornithologique	Villeneuve	21 mai	27
● Café – santé/nutrition	Lausanne	23 mai	30
● Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	27 mai	28
● Visite à pied de Lavaux	Cully	27 mai	29
● Atelier de peinture Aquarelle	Morges	27 mai	25
● P'tit Déj' du MdA	Lausanne	28 mai	28
● RDV philo	Lausanne	28 mai	31
● RDV philo	Clarens	30 mai	31

## Théâtre de Vidy

Dessiné par l'architecte Max Bill pour l'Expo 64, le Théâtre Vidy-Lausanne avait, à son origine, une vocation éphémère et a été conçu pour une exploitation de 6 mois ! 61 ans plus tard, il continue de vous accueillir ! Venez découvrir ses coulisses puis assister à une représentation.

**Cyrano** : Un collectif d'actrices, réuni par la metteuse en scène Lola Giouse, reprennent à leur compte Cyrano de Bergerac, chef-d'œuvre du répertoire théâtral qui parle d'amour dans une langue vive et inventive. Ensemble, elles révèlent la richesse nuancée des personnages dits secondaires et rendent honneur aux alexandrins qui n'ont pas pris une ride.

- Mercredi 7 mai à 16h45. Visite du théâtre jusqu'à 17h30, repas à 18h (facultatif). Spectacle 19h30

**Le sommet** : Dans cette toute nouvelle création du génial metteur en scène alémanique, six acteur·rice·s et musicien·ne·s italiens, français, suisses, autrichiens et écossais, chantent, s'égarent souvent et trouvent parfois ce qu'ils ne cherchaient pas. L'humour et la musique font le reste.

- Dimanche 18 mai à 14h. Visite du théâtre jusqu'à 14h45. Spectacle 15h, apéro à 17h30 (facultatif).

### Région Lausanne

- CHF 35.-/membre  
CHF 45.-/non-membre,  
Apéro/repas non-compris
- Inscription: au plus tard 10 jours  
avant la représentation  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou  
021 320 12 61



## Conseils juridiques individuels

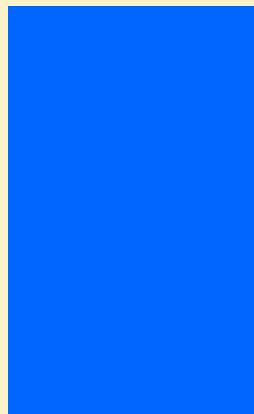
### Consultation individuelle de 30 minutes

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 7 et 21 mai dès 14h
- Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 52.-/membre
- CHF 70.-/non-membre
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Programme des activités régulières

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



## BIEN-ÊTRE - SPORTS

## Intervenants ou responsables

Jours et heures	Prix membre/ non membre
<b>BIEN-ÊTRE - SPORTS</b>	
<b>Aquagym</b> St-Prix	Ma 15h 17.- / 21.- + entrée piscine
<b>Cyclo 3</b> Suisse romande	Ma (ve) d'avril à septembre 25.- / 85.- par saison M. Guinand - 079 214 30 68
<b>Gym Age d'or</b> Lausanne	Lu 9h/10h15 Lu 11h30 Je 9h/10h15 18.- / 25.- Mme Hurni - 079 503 65 8
<b>Gym sensorielle</b> Lausanne	Ma 9h30 18.- / 25.- Mme Michaud
<b>Marche</b> Tout le canton	Selon programme d'avril à octobre 5.- / 10.- Mda Vaud - 021 320 12 61
<b>Pilates</b> Lausanne Yverdon Chebres	Ma 13h/14h10/15h20/16h30 Me 8h50/10h Me 10h30 18.- / 25.- 18.- / 25.- 18.- / 25.- Mme Michaud Mme Lapray Mme Oostveen
<b>Qi Gong</b> Lausanne Yverdon	Lu 14h15/15h30 Ma 10h 18.- / 25.- 18.- / 25.- Mme Bartholdi - 076 583 55 26 Mme Mertenat
<b>Rythmique Jaques-Dalcroze</b> Yverdon	Lu 14h30 18.- / 25.- Mme Clerc - 079 783 70 09
<b>Self-défense</b> Chavannes-Renens	Lu 10h 18.- / 25.- Mme Valleret /M. Deryn

<b>Tai Chi-Qi Gong</b> Gland	Lu 9h30	18.- / 25.-	M. Rochat - 078 905 72 67
<b>Tai Chi</b> Morges Gingins Yverdon Echallens	Lu 10h45 Me 9h/10h15 Me 9h Ma 14h	18.- / 25.- 18.- / 25.- 18.- / 25.- 18.- / 25.-	Mme Garreau - 078 841 32 81 Mme Lee - 079 367 33 71 Mme Pitonzo - 079 784 51 29 Mme Clavel - 077 422 28 90
<b>Tennis de table</b> Prilly	Lu/Ma/Mer/Je/Ve 9h	210.- / an	M. Launaz - 079 503 93 78
<b>Zumba/Danses latines</b> Morges Yverdon Lausanne	Je 11h Ve 10h15 Ve 13h30	18.- / 25.- 18.- / 25.- 18.- / 25.-	Mme Varrallo - 078 735 50 67 Mme Michot - 079 418 63 38 Mme Favre
<b>yoga</b> Lausanne	Ve 9h30	18.- / 25.-	Mme Moret Villa
<b>FORMATIONS</b>			
<b>Caffé Italiano</b> Lausanne	Ma 10h (1x/mois)	21.- / 28.-	M. Cesari - 079 210 72 39
<b>Cours philo</b> Lausanne Yverdon	Me 9h Je 10h	40.- / 50.- 40.- / 50.-	MdA Vaud - 021 320 12 61
<b>Cours privés informatique</b> Lausanne	Lu après-midi Ve matin Me matin/après-midi	*Offre spéciale sur demande	87 DESIGN
<b>Italien - avancé</b> Lausanne	Lu 14h Ve 10h	21.- / 28.-	Mme Tchamkerten - 021 653 21 80

## Intervenants ou responsables

### Prix membre/ non-membre

### Jours et heures

## FORMATIONS

<b>Orchestre Menuetto</b> Lausanne	Lu 11h (2x/mois)	200.- / an	Mme Guedin – 079 358 13 62
---------------------------------------	------------------	------------	----------------------------

<b>SprachCafé Deutsch</b> Lausanne	Je 14h30 à la quinzaine	21.- / 28.-	M. Meili – 076 475 31 34
---------------------------------------	-------------------------	-------------	--------------------------

## LOISIRS

<b>Bridge</b> 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

<b>Café EGP</b> Lausanne	Ma 17h30 (1x/mois)	chapeau	EGP – 021 311 13 39
-----------------------------	--------------------	---------	---------------------

### Echecs

<b>Echecs</b> Lausanne	Je 14h30	3.50 / 4.50	M. Aviolat – 021 312 30 04
---------------------------	----------	-------------	----------------------------

### Jass

<b>Jass</b> Lausanne	Me 13h30	3.50 / 4.50	MdA Vaud – 021 320 12 61
-------------------------	----------	-------------	--------------------------

### Rami

<b>Rami</b> Morges	Lu 15h (1x/mois)	3.50 / 4.50	Mme Künzle – 079 566 63 12
-----------------------	------------------	-------------	----------------------------

### RDV des Grands-Parents

<b>RDV des Grands-Parents</b> Morges	Ma 15h (1x / mois)	chapeau	EGP – 021 311 13 39
---	--------------------	---------	---------------------

### Scrabble

<b>Scrabble</b> Morges	Me 14h (1x/mois)	3.50 / 4.50	Mme Juillard – ojuilland@hotmail.com
---------------------------	------------------	-------------	--------------------------------------

### Thés dansants

<b>Thés dansants</b> Nyон	Je 14h	7.-	Mme Portmann – 079 680 22 02
------------------------------	--------	-----	------------------------------

## Café y conversaciones en español

S'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en espagnol et pouvant suivre une conversation simple. Le français et l'espagnol étant ses langues maternelles, c'est avec plaisir que Cristina vous accueillera pour un moment de partage dans la langue de Cervantès.

**Intervenante:** Cristina Llao, formatrice d'adultes FSEA, nutritionniste

### Région Lausanne

- Vendredi 16 mai de 10h à 11h30 CHF 28.-/non-membre
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne • Inscription : 021 320 12 61  
secretariat@mda-vaud.ch
- CHF 21.-/membre

## Conférence : Formalités juridiques après décès

Un décès entraîne souvent des formalités qui peuvent être très longues. 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 de nombreuses autres questions...

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

### Région Lausanne

- Mercredi 21 mai de 10h à 11h30 CHF 20.-/non-membre
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne • Inscription : 021 320 12 61  
secretariat@mda-vaud.ch
- CHF 15.-/membre

## Hatha Yoga à Yverdon-les-Bains

**Essai gratuit le 1er mai à 10h**

Le yoga est une discipline millénaire originaire de l'Inde, qui vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers des postures physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et la méditation. Il favorise le bien-être général en améliorant la souplesse, la force, la concentration et la gestion du stress.

Pratiqué régulièrement, le yoga améliore la posture, réduit le stress, favorise un sommeil réparateur et renforce l'équilibre physique et mental. Il peut être pratiqué par tous, quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique.

**Intervenante:** Carmen Gruet, Formations certifiées de yoga teacher, entre autre International Sivananda Yoga Vedanta Centre et Sri Andrei Ram

### Région Nord Vaudois

- Jeudis 8, 15, 22 mai / 5, 12, 19 et 26 juin à 10h
- Espace Yoga, Rue du Four 2, Yverdon

- CHF 126.-/membre  
CHF 175.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

## Château de Nidau et Büren an der Aare

L'exposition au Château de Nidau, près de Bienne, nous invite à découvrir l'histoire de la correction des eaux du Jura. Ensuite nous avons l'occasion de voir l'installation de régulation d'eau et le canal de Nidau-Büren directement depuis le bateau. Cette promenade en bateau sur l'Aar nous amène à Büren sur l'Aar, une petite ville pleine de charme et riche en histoire. Carte journalière recommandée. Il n'est pas recommandé de prendre un billet de retour dégriffé ! Durée : toute la journée. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Aller : Départ Hall principal Gare de Lausanne à 8h20.

Retour vers 19h30

**Intervenante:** Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil Mda

- Mardi 20 mai à 8h20
- CHF 20.-/membre  
CHF 30.-/non-membre  
Transport et repas non-compris.  
Bateau : CHF 19.- avec abo  
demi-tarif. Abo général CFF et  
carte journalière valables. Le  
retour se fera en train.
- Inscription : 021 320 12 61 ou  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Sur les traces de la vie juive en Suisse

Depuis le 17ème siècle jusqu'en 1866 les personnes juives en Suisse ne pouvaient habiter que dans les deux villages argoviens de Lengnau et Endingen. Nous visiterons, sur le « chemin culturel juif », les synagogues, un mikwé, les maisons à deux portes et le cimetière israélite, qui documentent de manière impressionnante la vie juive de l'époque. Saviez-vous que des personnalités connues comme Ruth Dreifuss et le fondateur des musés Guggenheim, Meyer Guggenheim, ont leur origine à Endingen ?

Visite guidée en allemand, repas et café inclus.

Départ Lausanne 08h34, retour 19h43

**Intervenant:** Bernard Meili

- Mercredi 14 mai
- CHF 65.-/membre  
CHF 75.-/non-membre.
- Inscription: jusqu'au 30 avril,  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch) ou  
021 320 12 61



## 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. 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](http://www.maschapaintings.com)

### Région La Côte

- Mardi 27 mai de 9h à 11h CHF 50.-/non-membre
- Maison des Association, salle Lichens, Morges
- CHF 40.-/membre
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## 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 Morges vous donnera des pistes afin de repérer et vous prémunir de ces différentes arnaques.

**Intervenant:** Adjudant Patrice Veluz, Chef de Brigade de la Police de Morges

### Région La Côte

- Mercredi 7 mai de 14h à 15h
- Maison des Associations, salle Astéracée, Morges
- Gratuit
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Initiation à la Pétanque

Venez découvrir ce sport convivial au Club de la Mêlée ! 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 Lavaux-Riviera

- Mercredi 14 mai à 13h30
- Gratuit
- Jardin Roussy, La Tour-de-Peilz
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

# Devenez Guide d'Accueil de Lausanne

## **Vous aimez**

Notre ville

- Son histoire
- Ses monuments
- Son évolution

Le contact avec

- Les visiteurs de tous pays
- Les élèves de nos classes

## **Vous souhaitez**

Donner de votre temps

## **Vous parlez français**

Et vous maîtrisez une deuxième langue telle que l'allemand, l'anglais, l'italien ou l'espagnol.

## **Nous vous proposons**

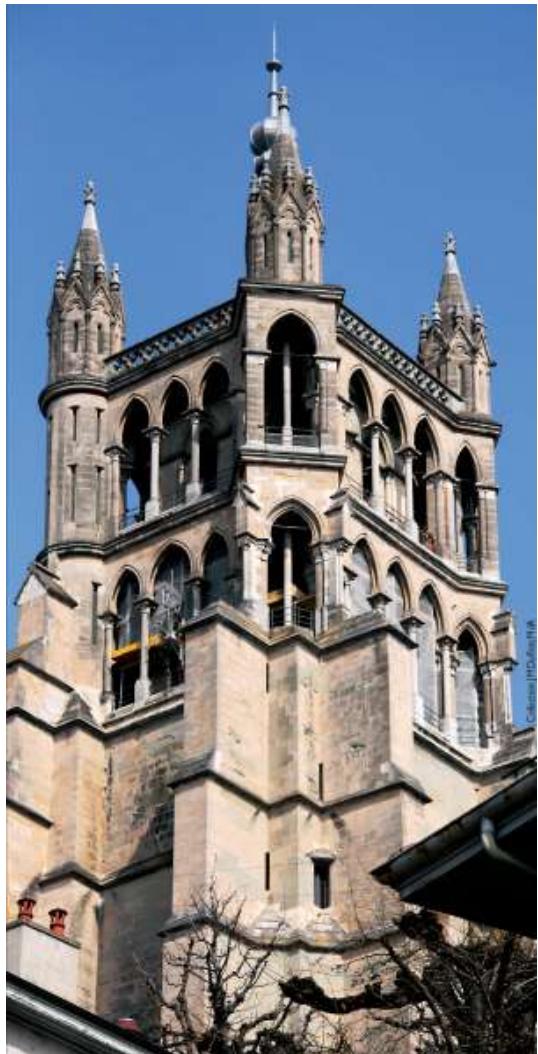
- Une formation de six mois, un matin par semaine
- Des conférences mensuelles au sein du groupe des guides
- Un bénévolat enrichissant, avec défraiement

## **Prochaine formation**

- Mi-septembre 2025
- Frais d'inscription : 300 francs

## **En savoir plus**

[www.lausanne-a-pied.ch](http://www.lausanne-a-pied.ch)  
[visites@lausanne-a-pied.ch](mailto:visites@lausanne-a-pied.ch)  
Secrétariat 021 320 12 62  
Yves Guignard 076 558 23 94



## La Venoge de bout en bout

### Etape 2 : Des visions de Niagara et de Colorado

À la Sarraz nous retrouvons la Venoge et remontons son cours jusqu'à la Tine de Conflens au fond d'une gorge sombre et humide. Puis au soleil, le chemin passe au-dessus de la carrière des Buis et revient à La Sarraz.

Durée : 2h30 de marche, env. 9.1 km, +267/-267 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

Aller : Départ Lausanne Gare à 12h57, direction Vallorbe. RDV départ randonnée : La Sarraz, gare CFF à 13h19. Retour : Train gare CFF de La Sarraz à 17h40 direction Lausanne, arrivée Lausanne vers 18h

**Intervenant:** Henri Rouge

- Jeudi 15 mai à 13h20  
RDV gare de La Sarraz
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription : 021 646 31 32,  
077 424 07 72 ou



## Sortie ornithologique à la réserve naturelle des Grangettes

Avec l'arrivée du printemps, les oiseaux se remettent à chanter. Venez à leur rencontre pour les observer, essayez de reconnaître leurs chants et en savoir plus sur le retour des migrants. Située à l'embouchure du Rhône, la Réserve est aujourd'hui l'une des dernières zones naturelles du pourtour lémanique. Havre de paix, la Réserve foisonne de vie ! On y trouve notamment 400 espèces de plantes, 200 étangs et 80 espèces d'oiseaux nicheurs.

Durée : 2h à 3h, selon intérêt. Equipment : bonnes chaussures de marche, habits chauds, en-cas et boisson, jumelles vivement recommandées

RDV devant l'entrée. La Réserve se situe à 10 minutes à pied de la gare de Villeneuve. Report éventuel au 11 juin en cas de fort vent et/ou fortes pluies.

**Intervenant:** Jean-Paul Gaillard, ornithologue

### Région Lavaux-Riviera

- Mercredi 21 mai à 8h30
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription: 021 320 12 61 ou  
secretariat@mda-vaud.ch



## Atelier Poterie

Découvrez la magie de la poterie, à l'atelier « Rêve d'Argile » à Morges. Durant deux heures, plongez vos mains dans l'argile et explorez les différentes techniques de modelage et de décor. Que vous soyez débutant·e ou que vous ayez déjà de l'expérience, ce cours est une merveilleuse opportunité pour exprimer votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**Intervenante:** Elisabetta Bergonzo

### Région La Côte

- Lundis 12 et 16 mai de 9h30 à 11h30
- Av. du Carroz 10, Morges
- CHF 90.-/membre  
CHF 120.-/non-membre  
Matériel et cuisson inclus
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto: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.

### Région Nord vaudois

- Un petit groupe est entrain de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.
- Inscription : Danièle Blaser, 079 347 58 00

### Région La Côte

- Mardi 27 mai de 15h à 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Morges
- Gratuit et ouvert à toutes et tous
- Inscription : Marie Jo Marquis, 079 394 95 61

## P'tit Déj' du MdA

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 14 et 28 mai dès 9h30
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)

- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- Inscription : [021 320 12 61](mailto:021 320 12 61) ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Marche douce : Tour de la colline de Chamblon

A quelques encablures d'Yverdon, balade champêtre et forestière en boucle, avec à l'oreille droite la rumeur du monde et à gauche, le chant des oiseaux, si l'armée (invisible) n'est pas en exercice de tir (!)

Bâtons conseillés pour de petits tronçons boueux ou peu tracés. 2h de marche effective.

Aller : Départ Lausanne Gare IC5 à 13h04, puis Yverdon bus 611 à 13h35. RDV départ randonnée : Arrêt de bus, Chamblon village-hôpital à 13h42. Retour : du même endroit, 2 bus/heure

**Intervenante:** Jocelyne Guichard

- Vendredi 9 mai à 13h40 CHF 10.-/non-membre
- CHF 5.-/membre • Inscription : 079 603 66 36

## Visite à pied Lavaux Patrimoine Mondial

Partez à la découverte des secrets du vignoble de Lavaux ! Une guide certifiée vous emmène dans le site millénaire inscrit à l'UNESCO. Vous aurez l'occasion de vous immerger et découvrir ce paysage culturel vivant à travers des faits historiques et diverses anecdotes. Nous finirons notre visite par une dégustation de vin chez Mélanie Weber.

S'équiper de bonnes chaussures (de marche ou baskets) car les visites s'effectuent à travers le vignoble sur des sentiers parfois caillouteux. Se munir d'une bouteille d'eau et de protection contre la météo (crème solaire, casquette, parapluie, etc.).

**Intervenant:** Françoise Khenoune Bonomo, guide de Lavaux

### Lavaux-Riviera

- Mardi 27 mai de 9h à 11h
- CHF 15.-/membre CHF 20.-/non-membre
- RDV Gare de Cully à 9h
- Inscription: jusqu'au 12 mai, [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto: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. 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 1<sup>er</sup>, 8, 22 mai / 5, 12 juin  
de 10h à 11h30
- Maison de paroisse,  
Rue Pestalozzi 6, Yverdon
- CHF 155.-/membre  
CHF 195.-/non-membre
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

### Région Lavaux-Riviera

- Vendredis 2, 16, 23 mai / 6, 20  
juin de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman,  
Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 155.-/membre  
CHF 195.-/non-membre
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Visite guidée du jardin Alimentarium & Cuisine ouverte

Le potager de l'Alimentarium change au gré des saisons et des inspirations de notre jardinier. Laissez-vous envoûter par le parfum des fleurs comestibles, croquer une feuille de menthe fraîche ou découvrir les secrets des légumes racines à l'occasion d'une visite guidée !

Après la visite, vous avez la possibilité d'entrer dans la cuisine où des animatrices et animateurs culinaires partageront avec vous leur savoir-faire. Techniques de taille ou méthodes de conservation, ils répondront à toutes vos questions tout en apprétant des produits de saison.

### Région Lavaux-Riviera

- Jeudi 8 mai à 13h45
- Rendez-vous devant l'entrée du musée
- CHF 25.-/membre  
CHF 35.-/non-membre, entrée du musée inclus
- Inscription: jusqu'au 24 avril, [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto: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 28 mai 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](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

### Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 30 mai de 14h à 15h30
- Maison de quartier Jaman, Rue du Jaman 8, Clarens
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

### Région Nord Vaudois

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

### Région La Côte

- Vendredi 9 mai de 14h à 15h30
- Maison des Associations, salle Bétulacées, Morges
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 076 200 51 42 ou [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch)

## Visite guidée des Plaines-du-Loup

Découvrez la première étape du projet des Plaines-du-Loup en prenant connaissance des différentes facettes d'un projet urbain de cette ampleur, que ce soit la thématique architecturale, urbanistique, paysagère ou encore la gouvernance.

La visite débute avec une présentation du projet dans son ensemble suivie d'une balade commentée à travers le quartier.

### Région Lausanne

- Lundi 5 mai de 10h à 12h
- Maison du projet  
Métamorphose, route des Plaines-du-Loup 28
- Gratuit
- Inscription obligatoire:  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)  
ou 021 320 12 61



© Mathilde Imesch

## Café – santé/nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être en général et parfois il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel.

Vous vous posez des questions sur l'impact de la nutrition sur votre santé et votre bien-être ? Vous souhaiteriez savoir comment l'améliorer ? Alors venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée.

Thème : Ce que vous mangez aurait réellement un impact sur votre moral et votre mémoire ? A quels aliments faut-il faire attention afin de préserver notre cerveau ? Faut-il bannir l'huile de son alimentation ?

**Intervenante:** Cristina Llao nutritionniste

### Région Lausanne

- Vendredi 23 mai de 10h à 11h30 CHF 20.-/non-membre
- MDA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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, Pompes Funèbres Générales SA

### Région Lavaux-Riviera

- Mardi 6 mai de 14h à 16h
- Chapelle d'Arcangier, Vevey

- Gratuit, réunion d'information
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Cafés – rencontres

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

### Région la Côte

- Mardi 6 mai de 10h à 11h
- La Rive – Lounge bar, Morges
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

### Région Nord vaudois

- Mercredi 7 mai de 10h à 11h
- Boulangerie Gerber Wyss, Yverdon
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

# 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 21 mai 2025 de 14 à 16 heures,  
animée par Edmond Pittet des Pompes Funèbres Générales SA  
à l'Espace Riponne, 1<sup>e</sup> 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 :

21 mai 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

N° postal Ville \_\_\_\_\_

Je serai accompagné(e) de \_\_\_\_\_ personne(s)

# JUIN



	<b>ACTIVITÉ</b>	<b>VILLE</b>	<b>JOUR</b>	<b>PAGE</b>
●	Café des grands-parents	Lausanne	3 juin	36
●	Atelier peinture "initiation à l'aquarelle"	Yverdon	4 juin	37
●	P'tit Déj' du MdA	Lausanne	4 juin	38
●	RDV philo	Morges	6 juin	41
●	Visite guidée des Plaines-du-Loup	Lausanne	6 juin	38
●	Street art et exposition Bansky	Lausanne	9 juin	42
●	Consultation juridique	Lausanne	11 juin	39
●	Marche douce	Correvon	12 juin	37
●	Marche douce	Froideville	15 juin	39
●	Atelier poterie	Morges	16 juin	39
●	Laufenburg et Rheinfelden	Laufenburg	17 juin	41
●	P'tit Déj' du MdA	Lausanne	18 juin	38
●	RVD philo	Yverdon	19 juin	41
●	La Venoge de bout en bout: étape 3	La Sarraz	19 juin	40
●	Lâcher les soucis	Lausanne	20 juin	36
●	Rendez-vous des Grands-Parents	Morges	24 juin	37
●	Atelier de peinture Aquarelle	Morges	24 juin	42
●	Conférence: Directives anticipées	Lausanne	25 juin	40
●	Consultation juridique	Lausanne	25 juin	39
●	Café-rencontres	Vevey	25 juin	43
●	RDV philo	Lausanne	25 juin	41
●	Marche douce	Romainmôtier	27 juin	43
●	Initiation au bridge	Lausanne	27 juin	38
●	RDV philo	Clarens	27 juin	41
●	Café – santé/nutrition	Lausanne	27 juin	43
●	Atelier poterie	Morges	30 juin	39

## Café des Grands-Parents

L'apprentissage du « non » se fait autour de 2 ans. Ensuite tout au long de la vie nous apprenons à nous positionner face à l'autre avec plus ou moins de facilité.

En famille, poser des limites saines est important autant pour soi que pour ses proches, mais pas si évident ! Au cours de cette rencontre nous allons explorer les facettes du refus bienveillant et quelques stratégies. Nous aborderons également l'importance de ce geste pour préserver notre bien-être et renforcer les liens transgénérationnels. Ensemble découvrons comment dire non peut être un geste d'amour et de respect pour soi et pour l'autre.

**Intervenante:** Simona Grassi Alexandre, Psychothérapeute FSP et hypnothérapeute SHypS. « J'ai travaillé dans le domaine de la santé, de la réinsertion et du handicap mental adulte. Depuis 2019 je suis en cabinet privé où je travaille avec un public adulte. Dans mon travail j'intègre depuis de nombreuses années l'approche systémique à des approches psychocorporelles comme l'hypnose, le SOMA Embodiment ou le Jin Shin Jyutsu ! »

### Région Lausanne

- Mardi 3 juin
- Partie récréative entre 17h30 et 18h autour de l'apéro convivial, puis discussion de 18h à 19h30
- Chapeau à la sortie
- Inscription : 021 311 13 39 ou [egp@mda-vaud.ch](mailto:egp@mda-vaud.ch)  
[www.etregrandsparents.ch](http://www.etregrandsparents.ch)

## Lâcher les soucis

Atelier pour repartir avec des ressources nous aidant à lâcher nos soucis inutiles en utilisant nos cinq sens : vue, ouïe, toucher, odorat et goût. Expérimitez une manière scientifique et accessible de traverser la vie avec plus de légèreté avant l'été.

Merci d'apporter de quoi écrire ainsi qu'un petit aliment (chocolat, fruit sec, fruit ou autre) et une boisson que vous aimez.

Venir à deux ou en famille/couple vous permet de partager vos nouvelles ressources. Ouvert à tous de 12 à 102 ans !

**Intervenante:** Monique Borcard-Sacco, Psychotérapeute. Cabinet PSYPOSITIVEMBS et Mindful-life.ch

### Région Lausanne

- Vendredi 20 juin de 9h30 à 11h
- MDA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 30.-/membre  
CHF 45.-/non-membre

Compris : deux audios et une brochure de 27 pages incluant des fiches pratiques

- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Randonnée au pays de la molasse

Dans le Gros-de-Vaud, de Correvon à Donneloye, par Ogens et Bioley-Magnoux. Parcours vallonné, très varié, jalonné de ruisseaux affluents de la Menthue. Pique-nique vers midi. Bâtons conseillés pour de courts tronçons pentus. Env. 3 h marche effective.

Aller : Départ Epalinges/Croisettes bus 435 9h47, puis Thierrens-poste bus 660 10h31. Arrivée : Correvon 10h35

Retour : Donneloye-Croisée : 3 bus par Yverdon ou Bercher vers 15h/16h

**Intervenante:** Jocelyne Guichard

- Jeudi 12 juin à 9h45
- CHF 5.-/membre
- Inscription : 079 603 66 36
- CHF 10.-/non-membre

## 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.

**Intervenante :** Marie Jo Marquis

### Région La Côte

- Mardi 24 juin entre 15h et 17h
- Maison des Associations, salle Lichens, Morges
- Gratuit et ouvert à toutes et tous (Chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription : 079 394 95 61

**Intervenante :** Danièle Blaser

### Région Nord vaudois

- Un petit groupe est en train de se constituer. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du groupe si intérêt.
- Inscription : 079 347 58 00

## Atelier peinture « Initiation à l'aquarelle »

Cet atelier propose d'appréhender les bases de l'aquarelle et, si la météo est de la partie, aller peindre à l'extérieur en groupe. « Dehors par tous les temps, face à des sujets mouvants dans l'espace et la lumière. Voilà une forme de sincérité et un défi artistique constant »

**Intervenante :** Laurent Willenegger artiste contemporain, ornithologue, dessinateur, naturaliste

### Région Nord Vaudois

- Jeudi 4 juin de 13h30 à 16h30
- les lieux de rendez-vous seront communiqués

- CHF 50.-/membre

CHF 60.-/non-membre

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

## Visite guidée des Plaines-du-Loup

Découvrez la première étape du projet des Plaines-du-Loup en prenant connaissance des différentes facettes d'un projet urbain de cette ampleur, que ce soit la thématique architecturale, urbanistique, paysagère ou encore la gouvernance.

La visite débute avec une présentation du projet dans son ensemble suivi d'une balade commentée à travers le quartier.

### Région Lausanne

- Vendredi 6 juin de 14h à 16h
- Maison du projet  
Métamorphose, route des  
Plaines-du-Loup 28
- Gratuit
- Inscription obligatoire:  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)  
ou 021 320 12 61



## 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 4 et 18 juin dès 9h30
- MdA Vaud, Riponne 5, Lausanne
- CHF 3.50 (café/thé et croissant compris)
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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 27 juin de 9h30 à 11h30
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

## Atelier Poterie

Découvrez la magie de la poterie, à l'atelier « Rêve d'Argile » à Morges. Durant deux heures, plongez vos mains dans l'argile et explorez les différentes techniques de modelage et de décor. Que vous soyez débutante ou que vous ayez déjà de l'expérience, ce cours est une merveilleuse opportunité pour exprimer votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**Intervenante:** Elisabetta Bergonzo

### Région La Côte

- Lundis 16 et 30 juin de 9h30 à 11h30
- Av. du Carroz 10, Morges
- CHF 90.-/membre

CHF 120.-/non-membre  
Matériel et cuisson inclus  
• Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42

## Sentier du Talent

Belle randonnée en forêt le long du fleuve du Talent.

Durée 3h45, dénivelé +156/-346 m, 13 km. Équipement de randonneurs, bâtons pour le confort.

Aller : Départ Lausanne Riponne à 9h38, bus no 60 en direction de Froideville, arrivée à Froideville, Laiterie à 10h13

Retour : Echallens gare LEB à 15h08, arrivée à Lausanne Flon à 15h35

**Intervenante:** Silvana Perazza

- Jeudi 15 juin à 9h38
- RDV gare de Lausanne
- CHF 5.-/membre

CHF 10.-/non-membre  
• Inscription : 078 828 32 20, silvana.perazza@gmail.com

## Conseils juridiques individuels

### Consultation individuelle de 30 minutes

Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. Parfois, 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, lorsqu'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 11 et 25 juin dès 14h00
- CHF 52.-/membre
- CHF 70.-/non-membre

• MdA, Riponne 5, Lausanne  
• Inscription: 021 320 12 61 ou secretariat@mda-vaud.ch

## La Venoge de bout en bout

### Etape 3: Loin des pentes, loin des villages

À la sortie de La Sarraz, nous admirons le vignoble d'Ependes, puis nous rejoignons une Venoge assagie et canalisée, qui file tout droit vers Penthalaz. Un endroit ombragé au bord de la rivière nous permettra un pique-nique avant l'arrivée. Durée 2h10 de marche, env. 8.8 km, +42/-93 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

Aller : Départ : Lausanne Gare à 08h27, direction Vallorbe. RDV départ randonnée : La Sarraz, gare CFF à 08h49

Retour : Train gare CFF de Penthalaz-Cossonay à 13h06 direction Lausanne, arrivée Lausanne vers 13h30

**Intervenant:** Henri Rouge

- Jeudi 19 juin à 08h50  
RDV gare La Sarraz
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription: 021 646 31 32,  
077 424 07 72 ou  
henri.rouge@bluewin.ch



## 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 25 juin 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



## 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 25 juin de 9h30 à 11h00
- MDA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)

### Région Lavaux-Riviera

- Vendredi 27 juin 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](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou

### Région La Côte

- Vendredi 6 juin de 14h00 à 15h30
- Maison des Associations, salle  
Bétulacées, Morges
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Inscription : [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

### Région Nord Vaudois

- Jeudi 19 juin 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](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42

## Laufenburg et Rheinfelden

Nous vous invitons à la découverte de Laufenburg et Rheinfelden, deux petites villes suisses situées sur la rive gauche du Rhin. Sur la rive droite se trouvent les villes homonymes allemandes.

Durée : toute la journée. Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Aller : Départ Hall principal Gare de Lausanne à 08h05.  
Retour vers 19h45

**Intervenante:** Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil MDA

- Mardi 17 juin à 08h05
- CHF 35.- membre  
CHF 45.- non-membre
- Transport et repas non-compris.
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.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.maschapatintings.com](http://www.maschapatintings.com)

### Région La Côte

- Jeudi 24 juin de 9h à 11h
- Maison des Associations , salle Lichens, Morges
- CHF 40.-/membre  
CHF 50.-/non-membre
- Inscription: [corinne.simasotchi@mda-vaud.ch](mailto:corinne.simasotchi@mda-vaud.ch) ou 076 200 51 42



## Street Art à Lausanne et l'exposition Banksy

Avant de visiter l'exposition de « Banksy, A Genius Mind », nous portons notre attention au Street Art, autorisé à Lausanne à Chaudron.

Durée : env. 3 heures. Rdv à 14h00 devant la porte de la bibliothèque municipale à Chaudron.

**Intervenante:** Marisa Gribi Whittle, guide d'accueil MdA et guide du Patrimoine

### Région Lausanne:

- Lundi 9 juin à 14h00
- CHF 5.- membre  
CHF 10.- non-membre  
Entrée non-comprise
- Inscription : 021 320 12 61 ou [secretariat@mda-vaud.ch](mailto:secretariat@mda-vaud.ch)



## Café – santé/nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être en général et parfois il est difficile de discerner le vrai du faux ainsi que l'essentiel. Vous vous posez des questions sur l'impact de la nutrition sur votre santé et votre bien-être? Vous souhaiteriez savoir comment l'améliorer? Alors venez en discuter et échanger dans une ambiance décontractée.

Thème : Carences dans notre alimentation et raisons. Quels sont les meilleurs compléments alimentaires pour diminuer le stress et l'anxiété ?

**Intervenante:** Cristina Llao, nutritionniste

### Région Lausanne

- Vendredi 27 juin de 10h à 11h30
- CHF 15.-/membre  
CHF 20.-/non-membre
- Mda Vaud, Riponne 5, Lausanne
- Inscription : 021 320 12 61 ou  
secretariat@mda-vaud.ch



## Marche douce autour de Romainmôtier

Au départ de Croy, par des chemins connus et moins connus, tour panoramique au-dessus du bourg médiéval et découverte du Nozon en amont... Bâtons conseillés pour quelques ornières et raidillons. Env. 2 h marche effective.

Aller : Lausanne CFF R4 13h27. Arrivée : Croy-Romainmôtier 13h59. (En cas de canicule, départ le matin et précisions peu avant).

Retour : du même endroit, 2 trains/h

**Intervenante:** Jocelyne Guichard

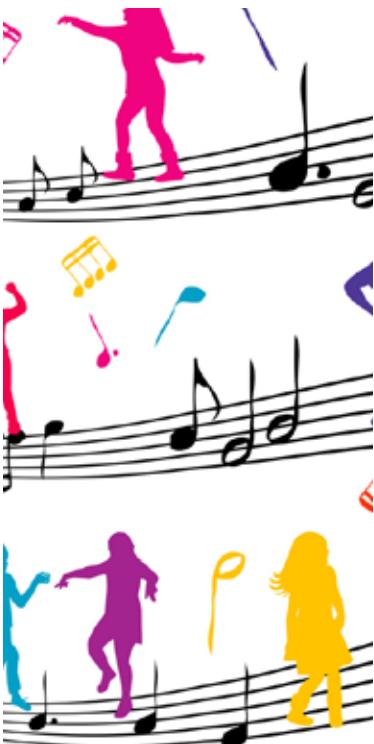
- Vendredi 27 juin à 13h27  
RDV gare de Lausanne
- CHF 5.-/membre  
CHF 10.-/non-membre
- Inscription : 079 603 66 36

## Cafés – rencontres

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

### Région Lavaux-Riviera

- Mercredi 25 juin de 10h00 à 11h00
- Café littéraire, Quai Perdonnet  
33 à Vevey
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch ou 076 200 51 42



# Thés dansants à Nyon

**Les jeudis de 14h à 17h**

Salle communale Perdtemps

Entrée : CHF 10.-

Renseignements: Christiane Portmann  
079 716 61 51 ou 079 680 22 02

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>06 février</b> | <b>George-Music</b>                     |
| <b>13 février</b> | <b>Gianni, musicien-chanteur</b>        |
| <b>06 mars</b>    | <b>Bertrand, variétés &amp; musette</b> |
| <b>08 mai</b>     | <b>Pino, musicien- trompettiste</b>     |
| <b>15 mai</b>     | <b>Bertrand, variétés &amp; musette</b> |
| <b>22 mai</b>     | <b>Gianni, musicien-chanteur</b>        |
- .....

## IMPRESSION

### Editeur

Mouvement des Aînés Vaud  
Association à but non lucratif

### Adresse

Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne  
[www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)  
[secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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

### La fileuse de verre



Forte d'une documentation rigoureuse, s'appuyant sur des faits réels, l'écrivaine brosse ici cinq cents ans d'histoire de Venise au travers des facettes d'un art impérissable : celui du verre.

Murano, 1486... En cette fin du XVe siècle, à l'apogée de la Renaissance, Venise règne en maître sur le commerce en Europe et ailleurs ; de la réalisation de la pâte à celle d'objets étincelants le verre y brille de mille feux. Par le biais d'un astucieux télescopage du temps, nous allons traverser les siècles, suivre Orsola Rosso, née dans une famille de verriers, à une époque où ateliers et

fours sont interdits aux femmes. Mais, portée par une volonté implacable, envers et contre tous, Orsola apprend en secret à fabriquer des perles de verre dont la beauté reste inégalée. Elle va largement contribuer au développement de cet artisanat jalousement protégé, dont la réputation s'étendra bien au-delà de la lagune. Avec la fileuse, nous vivons les guerres, les invasions, les inondations, les épidémies (de la peste au covid), nous vivons les mutations de Venise jusqu'à nos jours. Des gondoles aux vaporetto, la Sérénissime défie le monde.

Marie Nora, La Chaux

*La fileuse de verre*  
Tracy Chevalier  
Editions La Table ronde 2024

• •

## 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](mailto:info@vd.prosenectute.ch)

021 323 04 23

# Vos avantages abonnés



- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux avec numéro de juillet/août
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique, podcasts, dossiers thématiques...
- ✓ Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- ✓ Réductions exclusives sur les offres de voyages en Suisse et à l'étranger

S'abonner :

021 321 14 21

abo@generations-plus.ch

code promotion : MDAVD25

[generations-plus.ch/club-abo](http://generations-plus.ch/club-abo)



Papier & Numérique

**Offre spéciale  
MdA Vaud**

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

**générations**  
Magazine romand & indépendant



# MdA Vaud – Bulletin d'inscription

Inscription possible également sur [www.mda-vaud.ch](http://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](mailto:secretariat@mda-vaud.ch), [www.mda-vaud.ch](http://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](http://www.mda-vaud.ch) | [secretariat@mda-vaud.ch](mailto: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