

AVANTI !

Mouvement des Aînés Vaud



2025 - N° 3
Juillet-Août-Septembre

Sommaire

Abbatiale de Payerne	12
Atelier peinture «Initiation à l'aquarelle	7-11-35
Cafés – rencontres	14-20-38
Café Grands-Parents: Le langage du jeune enfant	34
Café y conversaciones en espanol	9-17
Café santé/nutrition	22-38
Cap sur Ouchy	8
Cartes, joie de la couleur et de la matière	41
Château de Schadau et sortie en bateau	9
Colibri Festival à Morges	12
Conférence: Comment gérer son administratif	36
Conférence: Faut-il faire un testament?	19
Conférence: Formalités juridiques après décès	41
Conférence: Policier? Banquier? Ou escroc?	17
Consultations juridiques	19-35-42
Découverte historique d'Orbe	13
Expression théâtrale	34-38-43
Forme et bien-être - Essai gratuit	37
Hatha Yoga - Essai gratuit	33
Initiation au bridge	21
Italien débutants - Essai gratuit	16
L'Antiquité dans l'assiette	40
Le dialogue philosophique	31
Les foulées du bonheur	30
Les notions fondamentales du bridge	37
Marche: Au bord du lac de Morat	33
Marche: Aux Grangettes	14
Marche: Chemin du vignoble Martigny-Saillon	35
Marche Gampelen-Erlach	42
Marche: La Venoge de bout en bout	8-20
Mini-Golf	11
Musée romain Lausanne-Vidy	18
P'tit Déj' du MdA	7-9-11-14-33-40
Pilates - Essai gratuit	29
RDV des Grands-Parents	18-31-43
Rendez-vous philo	7-20-21-37-42
Sophrologie - Essai gratuit	29
SprachCafé Deutsch, une promenade à Vevey	16
Stand up paddle	12
Tai Chi - Essai gratuit	13
Visite d'ateliers d'artistes	40
Visite guidée de la vieille ville de Vevey	30
Un voyage dans le monde de la philosophie	36

Edito



Chères et Chers Membres,

En ce début d'été, le soleil brille, les oiseaux chantent et moi aussi. Je chante «Les sunlights de Lausanne», plagiat de la célèbre chanson de Gilbert Montagné. Le nouveau tube de l'été ? Non, juste une mélodie qui vous entraînera jusqu'à Lausanne, où nos Guides d'Accueil du MdA vous attendent pour vous faire vibrer au rythme de leurs visites estivales.

Allez, c'est parti, chantez avec moi (version complète sur notre page FB: <https://www.facebook.com/MdAVaud>).

Vivre

*Sous les sunlights de Lausanne
Entre Sauvabelin et Ouchy
A l'heure d'été c'est facile
Prends-moi la main et visite
Un guide et toi, c'est l'programme,
C'est l'histoire qui t'accompagne,
Dans la belle ville de Lausanne*

Si ces belles paroles vous ont donné envie d'en apprendre davantage

sur les visites estivales menées par nos Guides d'Accueil du MdA, voici quelques informations utiles :

Permanences estivales, sans inscription

Visites à pied du centre historique de Lausanne tous les jours (sauf le dimanche et jours fériés) du 1er mai au 30 septembre, à 10h ou 14h30, au prix de CHF 15.- par personne (enfants gratuit). Rdv devant l'Hôtel de Ville, Place de la Palud.

Visites gratuites de la Cathédrale tous les jours (sauf le dimanche et jours fériés) du 1er juillet au 30 septembre.

Infos: <https://www.lausanne-a-pied.ch/visites-guidees/visites-journalieres-estivales>

Visites thématiques estivales, gratuites

Visites et balades thématiques à Lausanne et ses environs de juin à septembre. Cette année, à l'occasion du 750e anniversaire de la Cathédrale, trois visites ainsi qu'une présentation théâtralisée se dérouleront au sein de la Cathédrale.

Infos et programme: <https://www.lausanne-a-pied.ch/visites-guidees/lausanne-heure-ete>

Je vous souhaite un bel été lausannois à toutes et tous !

Au plaisir,

*Noémie Allemann
Secrétaire des Guides d'Accueil
du MdA*

Nos activités

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

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

Informations

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

Nos coordonnées

Secrétariat central:

021 320 12 61

secretariat@mda-vaud.ch

Guides d'Accueil de Lausanne:

021 320 12 62

visites@lausanne-a-pied.ch

Etre Grands-Parents... aujourd'hui:

Marie-Jo Marquis, 021 311 13 39

egp@mda-vaud.ch

La Côte, Nord vaudois,

Lavaux-Riviera:

Corinne Simasotchi, 076 200 51 42

corinne.simasotchi@mda-vaud.ch

Fermetures

Nos bureaux seront fermés le **1er août** (fête nationale) et le **22 septembre** (Jeûne fédéral).

Lis-moi une histoire au Jardin Botanique

Du 4 juin au 24 septembre, les bénévoles collaborent avec le Jardin botanique et la bibliothèque de Montriond afin d'offrir des moments de lecture pour les enfants, le mercredi de 15h à 16h. En cas de pluie, la lecture a lieu dans un lieu abrité. Fermeture du 14 juillet au 8 août. Venez les découvrir !

Programme d'été

Activités en extérieur ou en salle

Afin de profiter de l'été, nous avons concocté un programme spécial Sport/Bien-être avec des cours en extérieur ou en salle suivant le lieu du cours. **Inscription souhaitée. Séances annulées en cas de pluie, s'il n'y a pas de solution de repli.**

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

Inscriptions: Secrétariat MdA – secretariat@mda-vaud.ch ou 021 320 12 61

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

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

Cours d'été

ACTIVITÉ	LIEU	INTERVENANT	JOUR/H	DATES
Aquagym Préverenges	Bord du lac, devant le surf Shop	Corinne Simasotchi	Mardi 10h	Contacter le MdA
Gym Age d'Or Lausanne	MdA, 3ème étage	Olga Hurni	Lundi 9h30 et 10h45	21 juillet, 4 août
Gym Age d'Or Lausanne	MdA, 3ème étage	Olga Hurni	Jeudi 9h30	3-17 juillet, 14 août
Pilates Lausanne	MdA, 3ème étage	Floriane Michaud	Mardi 9h30 et 10h45	1-8-15 juillet
Tai Chi Nyon	Plage des Abériaux à Prangins	Martine Lee	Mercredi 10h	2-9 juillet
Tai Chi Yverdon	A côté du restaurant de la plage	Alexandra Pitonzo	Mercredi 9h	6-13 août
Tai Chi-Qi Gong Echallens	Collège des 3 Sapins, RDV devant la piscine	Rose-Marie Clavel	Mardi 14h	8-22 juillet, 5-12 août
Tai Chi Morges	Parc de l'Indépendance	Marie-Thérèse Garreau	Lundi 10h45	7-14-21-28 juillet
Zumba Lausanne	Parc de Valency	Béatrice Favre	Vendredi 13h	25 juillet, 8-15 août
Zumba Morges	Espace Now	Laurence Varallo	Jeudi 11h	3-17-24 juillet
Zumba Yverdon	Plage d'Yverdon	Patricia Michot	Vendredi 9h30	4-11 juillet
Yoga Lausanne	MdA, 3 ^{ème} étage	Nicole Moret Villa	Vendredi 9h30	4-11-18-25 juillet
Yoga Yverdon	La Dérivée, Parc des Rives-Ouai de Noaent	Carmen Gruet	Jeudi 9h	3-10-17-24 juillet

JUILLET



Rendez-vous philo

Mercredi 9 juillet de 9h30 à 11h

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

Région Lausanne

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

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 9 juillet dès 9h30

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

Région Lausanne

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

Atelier peinture «Initiation à l'aquarelle»

Mercredi 9 juillet de 13h30 à 16h30



Laurent Willenegger artiste contemporain, ornithologue, dessinateur, naturaliste, vous propose des rendez-vous pour apprêhender 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».

Région Nord Vudois

- Intervenant: Laurent Willenegger, artiste contemporain
- Les lieux de rendez-vous seront communiqués
- CHF 50.-/membre, CHF 60.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Marche: La Venoge de bout en bout

Etape 4: Elle se plaît à traînasser

Jeudi 10 juillet de 8h45 à 13h30



Depuis Penthalaz, fini les digues, la Venoge coule librement tout à la joie des promeneurs plongés dans une nature sauvage. Puis, au soleil, le chemin monte vers Vufflens-la-Ville, avant de filer vers Bussigny. Un abri forestier permettra un pique-nique réconfortant avant le dernier effort. Durée 2h30

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

- Départ: Lausanne Gare à 08h27, direction Vallorbe
- RDV départ randonnée: Penthalaz-Cossonay, gare CFF à 08h43
- Accompagnant et inscription: Henri Rouge, 021 646 31 32, 077 424 07 72, henri.rouge@bluewin.ch
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Cap sur Ouchy

Jeudi 17 juillet de 14h à 16h



Lors de cette balade dans la Commune Libre et Indépendante d'Ouchy, nous vous raconterons des anecdotes surprenantes et faits captivants sur le développement des rives du lac au fil du temps.

Saviez-vous que le 1er bateau à vapeur, le Guillaume Tell, a lancé le tourisme à Lausanne? Avez-vous une idée de l'ampleur des comblements du lac pour grappiller du précieux terrain? Terrain partagé entre sociétés nautiques, hôtels de luxe, Expo de 1964 et bien d'autres encore.

- Intervenant: Etienne Grand, Guide d'Accueil du MdA
- RDV devant la sortie du métro à Ouchy
- CHF 10.-/membre, CHF 15.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61. Min 8, max 15 pers.

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 23 juillet dès 9h30

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

Région Lausanne

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

Château de Schadau et sortie en bateau

Jeudi 24 juillet de 8h à 20h



Nous vous proposons un programme plutôt estival: une visite de l'église de Scherzlingen suivi du repas au restaurant du Château de Schadau. Ensuite nous entamons le retour en bateau vers Spiez où nous faisons une pause prolongée près du Château de Spiez avant de prendre le train du retour.

- Accompagnante: Marisa Gribi Whittle, Guide d'Accueil du MdA
- CHF 60.-/membre, CHF 70.-/non-membre, repas inclus. Transport non inclus, carte journalière recommandée.
- Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite.
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Café y conversaciones en español

Vendredi 25 juillet 2025 de 10h à 11h30

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.

Région Lausanne

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

AOÛT



P'tit Déj' du MdA

Mercredi 6 août dès 9h30

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

Région Lausanne

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

Atelier peinture «Initiation à l'aquarelle»

Mercredi 13 août de 13h30 à 16h30

Laurent Willenegger artiste contemporain, ornithologue, dessinateur, naturaliste, vous propose des rendez-vous pour 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».

Région Nord Vaudois

- Intervenant: Laurent Willenegger, artiste contemporain
- Les lieux de rendez-vous seront communiqués
- CHF 50.-/membre, CHF 60.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Mini-Golf

Mercredi 13 août à 10h30

Report au vendredi 15 août en cas de mauvais temps

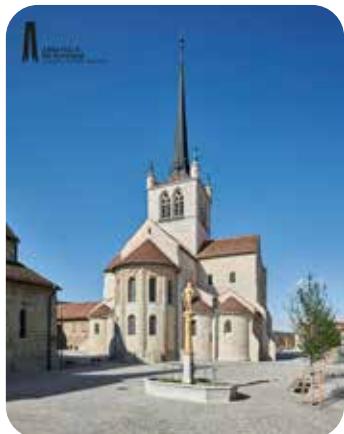
Rénové en 2022, le minigolf dispose désormais de surfaces de jeu en gazon synthétique de première qualité. Que l'on soit joueur confirmé ou occasionnel, chacun y trouve un lieu de détente pour passer un moment agréable en toute simplicité. Le minigolf de Montreux propose un parcours de 18 pistes dans un cadre exotique et plein de charme.

Région Lavaux-Riviera

- Accompagnante: Corinne Simasotchi
- Mini-Golf, Grand-Rue 85, Montreux
- CHF 8.-/personne
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Abbatiale de Payerne

Jeudi 14 août de 14h à 15h15



L'histoire de l'Abbatiale de Payerne est une aventure humaine. Le site est un chef-d'œuvre d'art roman, parmi les plus vastes de Suisse. Son origine millénaire et le destin de ses personnages historiques sont fascinants.

- Entrée CHF 13.- (Gratuit pour Passeport Musées Suisses et carte Raiffeisen MemberPLUS) + Visite guidée CHF 14.-.
- RDV à 13h45 devant l'Abbatiale
- Inscription avant le 4 août: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61.
Min 10, max 25 pers.

Stand up paddle

Jeudi 14 août à 10h

Report au 21 août en cas de mauvais temps

Venez vous balader en Stand Up Paddle (SUP) le long de la plage de Préverenges. Le SUP est en fait l'ancêtre du surf. Dans les années 1950, les fameux Beach boys l'utilisaient pour se déplacer le long de la plage tout en observant avec un peu de hauteur les baigneurs. La balade ou la randonnée est la discipline la plus accessible pour ceux qui débutent le SUP. La pratique est donc ouverte et accessible à toutes et à tous et permet d'entretenir sa forme tout en appréciant le paysage qui nous entoure.

Région La Côte

- Intervenante: Corinne Simasotchi, coach sportive
- Surfshop, Av. de la Plage 1, Préverenges
- CHF 20.-/membre, CHF 30.-/non-membre, à régler sur place
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Colibri Festival à Morges

Dimanche 17 août de 10h à 17h

Nous serons là avec un stand et des activités vous seront proposées. Venez nous rejoindre sur les quais!

Découverte historique d'Orbe

Lundi 18 août de 9h30 à 12h



Point stratégique au carrefour des routes commerciales dès l'époque romaine, autrefois très disputée par les pouvoirs bourguignons, savoyards et suisses, Orbe conserve le plus vieux pont de Suisse et une église surprenante. Elle surplombe une plaine agricole et industrielle, gagnée sur les marais au XIXe siècle.

2 km dans la vieille ville, assez plat avec quelques escaliers. La visite a lieu par n'importe quel temps.

Région Nord Vaudois

- Guide: Jean-François Martin, Jfmartin.vevey@bluemail.ch, 079 725 83 74
- RDV à 9h20 à la gare d'Orbe
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Taï Chi – Essai gratuit

Lundi 18 août de 13h à 14h

Cours: lundis 25 août, 1-8-15-29 septembre, 6-27 octobre, 3-10-17-24 novembre, 1-8-15 décembre 2025 de 13h à 14h

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.

Région Lausanne

- Intervenante: Nicole Bartholdi, prof de Qi Gong et Taï Chi
- Espace Riponne, 1er étage, Riponne 5, Lausanne
- CHF 252.-/membre, CHF 350.-/non-membre pour les 14 séances, payable en plusieurs fois.
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Cafés – rencontres

Mercredi 20 août à 10h



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

Région Lavaux-Riviera

- Café Le Carré, Rue du lac 45 à Vevey
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 20 août dès 9h30

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

Région Lausanne

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

Marche: Aux Grangettes

Jeudi 21 août de 13h30 à 16h30



Plaisante balade de 2h, sans difficultés et aucun dénivelé, dans la réserve naturelle des Grangettes. Forêts, rose-lières, plages. Chemins forestiers pouvant être boueux par endroits. Passe-relles en bois dans les secteurs marécageux. Bonnes chaussures recommandées.

- Départ de Lausanne à 13h31, voie 6.
- Accompagnant: Robert Regez
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

2025/26

LE SINFONIETTA DE LAUSANNE

ECHOES

JE 25.09.2025

Pépin
Rimski-Korsakov
Smetana

JE 30.10.2025

Ravel
Brahms
Owen

JE 29.01.2026

Berlioz
Schoenberg

JE 02.04.2026

Vanhal
Beethoven

JE 28.05.2026

Bloch
Stravinski

ECHOES

MELODIES



Abo CHF 50 - 160
Billets CHF 5 - 35
sinfonietta.ch

SAISON

[SINFONIETTA.CH](http://sinfonietta.ch)

Italien débutant – Essai gratuit

Jeudi 21 août de 9h à 11h30



Cours: jeudis 28 août, 4-11-18-25 septembre, 2-9-30 octobre, 6-13-20-27 novembre, 4-11-18 décembre 2025 de 9h à 11h30.

Vous aimeriez parler et lire l'italien et ainsi pouvoir profiter de la culture, de l'histoire, de la cuisine de ce beau pays, mais vous n'avez jamais étudié cette langue? Ce cours débutants est pour vous: on posera les bases des structures et du vocabulaire de cette belle langue.

Région Lausanne

- Intervenante: Roberta Pilia Philibert, professeure d'italien
- Mda, Riponne 5, Lausanne
- CHF 315.-/membre, CHF 420.-/non-membre pour les 15 séances, payable en plusieurs fois.
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

SprachCafé Deutsch, une promenade en allemand à Vevey

Jeudi 21 août de 9h30 à 11h30



Aimeriez-vous pratiquer votre allemand dans un petit groupe sympa? Venez vous balader avec nous dans le vieux Vevey et partager un moment convivial autour d'un café-croissant au Café Littéraire. Ce SprachCafé s'adresse à toute personne ayant un niveau intermédiaire en allemand et pouvant suivre une conversation simple. Balade d'env. 30 minutes.

Région Lavaux-Riviera

- Intervenant et renseignements: Bernard Meili, 076 475 31 34
- RDV à la gare de Vevey. Fin au Café Littéraire
- CHF 21.-/membre, CHF 28.-/non-membre (café/croissant inclus)
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Café y conversaciones en español

Vendredi 22 août 2025 de 10h à 11h30



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.

Région Lausanne

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

Conférence: Policier? Banquier? Ou escroc?

Mardi 26 août 2025 de 10h à 12h



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

Région Lavaux-Riviera

- Intervenant: Adjudant Pascal Fontaine, chef division criminalité, Police cantonale vaudoise
- Maison de Quartier Jaman, salle 32, Rue du Jaman 8, Clarens
- Gratuit
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 26 août entre 15h et 17h



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

Nos échanges 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

- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16, Morges
- Gratuit (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Animatrice et inscription: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61

Musée romain Lausanne–Vidy

Mardi 26 août 2025 de 14h à 15h30



Visite guidée de l'exposition permanente et du parc archéologique

Les pièces les plus remarquables de la collection du musée sont présentées au sein d'une scénographie ravivée, enrichie d'images de restitutions. Dé en os, bague en or, flacon de verre: derrière ces vestiges du passé, ce sont les habitants de Lou-

sonna qui se dévoilent. Puis à deux pas du musée, le parc archéologique offre un complément idéal à la visite pour qui souhaite découvrir les vestiges de la cité antique.

Région Lausanne

- Intervenant: un.e médiateur du Musée romain
- Musée romain, Ch. du Bois-de-Vaux 24, Lausanne
- CHF 10.-/membre, CHF 15.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61.
Min. 10, max 25 pers.

Conférence: Faut-il faire un testament?

Mercredi 27 août de 10h à 11h30



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 - Avantager 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.

Région Lausanne

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

Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

Mercredi 27 août dès 14h



Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. On peut parfois 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.

Région Lausanne

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

Cafés – rencontres

Mercredi 27 août à 10h

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

Région La Côte

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

Rendez-vous philo

Mercredi 27 août de 9h30 à 11h

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

Région Lausanne

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

Marche: La Venoge de bout en bout

Etape 5: De l'eau qui coule à un joli niveau

Jeudi 28 août de 13h à 18h



A Bussigny, la Venoge a atteint presque son niveau maximum. Nous la quittons brièvement pour monter vers Bremblens. Puis, après avoir traversé les vignes d'Echandens, nous la retrouvons vers la Chocolatière. Env. 10,71 km, 2h42 de marche, +210/-210 m de dénivelé. Équipement de randonneur recommandé.

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

Rendez-vous philo

Jeudi 28 août de 10h à 11h30



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

Région Nord Vaudois

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre

- Restaurant le Club 7/77, Quai de la Thièle 13, Yverdon
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous philo

Vendredi 29 août de 14h à 15h30

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

Région Lavaux-Riviera

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

Initiation au bridge

Vendredi 29 août 2025 de 9h30 à 11h30

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).

Région Lausanne

- Intervenante: Mauricette Vuillemin, passionnée de bridge
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Août 2025

Café santé/nutrition

Vendredi 29 août 2025 de 10h à 11h30

La nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être en général et il est parfois 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: Quels méfaits provoquent la douleur dans le corps et sur le moral? Peut-on atténuer la douleur à l'aide d'une alimentation adaptée? Est-ce que les compléments alimentaires naturels peuvent aider?

Région Lausanne

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

La Pologne rêvée

100 chefs-d'œuvre
du musée national de Varsovie

27.06.-09.11.
2025

NM National Museum
in Warsaw

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

AMI ADAM
MICKIEWICZ
INSTITUTE

BONHÔTE
Bonneurs depuis 1812

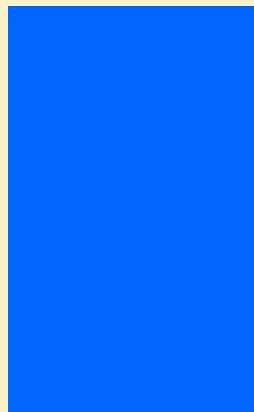
Fondation de l'Hermitage

Donation Famille Bugnion

Julian Fałat
Paysage avec rivière et chêne (détail), 1913
Huile sur toile, 106 x 130 cm
Musée national de Varsovie

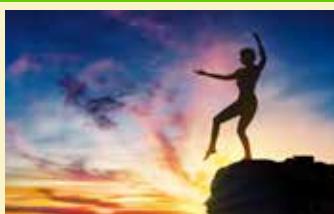
Photo: Musée national de Varsovie
Photobooth: Géraldine Art Grapheques
Impression: Géraldine Art Grapheques

Lausanne



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

Tai Chi	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
Tennis de table	Prilly	Lu/Ma/Mer/Ve 9h	210.- / an	M. Launaz - 079 503 93 78
Zumba/Danses latines	Morges Yverdon Lausanne	Je 11h Ve 10h15 Ve 12h15	18.- / 25.- 18.- / 25.- 18.- / 25.-	Mme Varrallo - 078 735 50 67 Mme Michot - 079 418 63 38 Mme Favre
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 9h	40.-/50.-	M. Suarez
Cours privés informatique	Lausanne	Lu après-midi Ve matin Me matin/après-midi	*Offre spéciale sur demande	87 DESIGN
Italien - avancé	Lausanne	Lu 14h Ve 10h	21.- / 28.-	Mme Tchamkerten - 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. Meili - 076 475 31 34
LOISIRS			
Bridge Lausanne	Ma 14h (tournois) Ve 13h30 (club)	3.50/4.50 3.50/4.50	Mme Fullermann - 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

VIDY

THÉÂTRE LAUSANNE

NYABA LÉON OUEDRAOGO

CHRISTOPHE HONORÉ/

GUSTAVE FLAUBERT

KIM DE L'HORIZON

FAUSTIN LINYEKULA/

FRANCK MOKA

AMARANTA FONTCUBERTA/

SIMON SENN

KOLEKTIV IGRALKE/

TJAŠA ČRNI GOJ

PARTICIJA KATICA BRONIĆ

RADOUAN MRIZIGA

JUDITH ZAGURY/

SHANJULAB

GÉRALDINE CHOLLET

ANGÉLICA LIDDELL

JULIAN VOGEL

TIAGO RODRIGUES

NADIA BEUGRÉ

CLAIRE DESSIMOZ

STEFAN KAEGI/

SASHA WALTZ & GUESTS

MICHAEL DISANKA/

CHRISTIANA TABARO

BRANDY BUTLER

CHRISTOPH MARTHALER

SOA RATSIFANDRIHANA

ANNE TERESA DE KEERSMAKER/

RADOUAN MRIZIGA

PHILIPPE QUESNE/

RAY BRADBURY

YASMINE HUGONNET

DARIA DEFLOURIAN/

HANG KANG

MURIEL IMBACH

JULIE BUGNARD/

ISUMI GRICHTING

NACERA BELAZA/

VALÉRIE DRÉVILLE

YINKA ESI GRAVES



SEPT. 25
FÉV. 26



SEPTIEMBRE



Pilates – Essai gratuit

Lundi 1er septembre de 10h45 à 11h45

Cours: lundis 8-15-29 septembre, 6-27 octobre 2025 de 10h45 à 11h45

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.

Région La Côte

- Intervenante: Laurence Varallo, instructrice et personal trainer diplômée.
- NOW Fitness, Rue Louis de Savoie 28, Morges
- CHF 90.-/membre, CHF 125.-/non-membre pour les 5 séances
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Sophrologie – Essai gratuit

Lundi 1er septembre de 10h à 11h

Cours: lundis 8-15-29 septembre, 6-27- octobre, 3-10-17-24 novembre, 1-8-15 décembre 2025 de 10h à 11h

La sophrologie permet de trouver la paix intérieure et l'harmonie en équilibrant le cerveau et l'esprit par des exercices de respiration et de visualisation.

Mme Parisot Hutzli propose un moment de bien-être et de détente lors de séances de sophrologie pour aider à gérer le stress, améliorer la qualité de vie et de sommeil et à renforcer l'équilibre intérieur. Ses cours sont accessibles à tous, quel que soit l'âge et les antécédents de santé.

Région Lausanne

- Intervenante: Sandie Parisot Hutzli, sophrologue, reconnue ASCA. Ancienne élève de M.Turkier, formateur en sophrologie caycéenne.
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 216.-/membre, CHF 200.-/non-membre pour les 12 séances, payable en plusieurs fois
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Visite guidée de la vieille ville de Vevey

Mardi 2 septembre de 9h30 à 12h



Venez découvrir les traces du passé culturel, religieux, industriel, politique, social, d'une ville qui a joué un rôle très important, profitant de sa position sur les grands axes de transport européens depuis l'Antiquité, et qui a été un haut lieu de la révolution industrielle vaudoise au XIXe siècle. Trajet à pied de 1,5 km dans la vieille ville, à plat. La visite a lieu par n'importe quel temps.

Région Lavaux-Riviera

- Guide: Jean-François Martin, Jfmartin.vevey@bluemail.ch, 079 725 83 74
- Départ et arrivée à la Grenette, Grande Place, Vevey
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Les Foulées du Bonheur

Mardi 2 septembre de 10h à 11h

Cours: mardis 9-23-30 septembre 2025 de 10h à 11h



Venez bouger à votre rythme et dans la bonne humeur! Que vous soyez marcheur ou coureur, débutant ou avancé, partageons ensemble un moment de plaisir et de convivialité au bord du lac. Découvrez les bases de la course à pied, améliorez votre technique et, pourquoi pas, lancez-vous un défi

comme le Lausanne Marathon (26 octobre 2025), avec des distances adaptées à chacun: semi-marathon, 10km course, 10km Nordic walking ou 10km walking.

Région Lausanne

- Intervenante: Corinne Simasotchi, coach sportive
- Stade de Coubertin, Lausanne
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 2 septembre entre 15h et 17h



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

Nos échanges 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

- Café Primeur, Rue de Neuchâtel 14, Yverdon
- Gratuit (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Animatrice et inscription: Danièle Blaser, 079 347 58 00

Le dialogue philosophique

Dès le mercredi 3 septembre de 9h à 11h

Cours: mercredis 3-10-17 septembre, 1-8 octobre, 5-12-19 novembre, 3-10 décembre 2025 de 9h à 11h

Dans cette nouvelle série de cours dédiés à la philosophie, nous explorerons les outils nécessaires au dialogue philosophique et les pratiquerons lors d'exercices communs. Parce que la philosophie est avant tout l'action de penser des concepts et qu'elle se déploie par l'utilisation de compétences différentes et complémentaires (définir, argumenter, donner un exemple, etc.), ce cours sera une véritable plongée dans les coulisses du dialogue existentiel.

Région Lausanne

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 400.-/membre, CHF 500.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

EVL ENSEMBLE VOCAL DE LAUSANNE

ROSSINI
VIVALDI
BACH
RUTTER
MOZART
FAURÉ
POULENC
TALLIS
MARTIN
RACHMANINOV
DEBUSSY
SAINT-SAENS
...



SAISON 25/26

RÉSERVATION DÈS
LE 26 JUIN 2025 SUR
EVL.CH



P'tit Déj' du MdA

Mercredi 3 septembre dès 9h30

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

Région Lausanne

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

Marche: Au bord du lac de Morat

Jeudi 4 septembre de 12h45 à 19h

Agréable balade de 3h (possible d'interrompre à mi-parcours, à Faoug) longeant le cours de l'Eau-Noire jusqu'à son embouchure, puis la rive sud-est du lac de Morat.

Parcours sans difficultés, à travers forêts et plages. Dénivelé insignifiant. Deux secteurs en forêt pourraient être boueux.

- Départ Lausanne Gare (voie 1) à 12h58
- Accompagnant: Robert Regez
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Hatha Yoga - Essai gratuit

Jeudi 4 septembre de 10h à 11h

Cours: du jeudi 11 septembre au 30 octobre 2025 de 10h à 11h

Le yoga vise à harmoniser le corps et l'esprit à travers des postures physiques, des exercices de respiration et la méditation. Il favorise le bien-être général en améliorant la souplesse, la force et la concentration. Il 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.

Région Nord Vaudois

- Intervenante: Carmen Gruet, certifiée yoga teacher
- Espace Yoga, Rue du Four 2, Yverdon
- CHF 108.-/membre, CHF 150.-/non-membre pour les 6 séances
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Expression Théâtrale

Lundi 8 septembre de 15h30 à 17h



L'expression théâtrale permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, de mieux s'affirmer, tout en approfondissant la connaissance de soi et des autres. À travers le jeu et l'improvisation, elle aide à mieux vivre son quotidien, à réguler ses émotions, à réduire le stress et l'anxiété. C'est aussi un espace de plaisir, d'échange et de créativité, qui favorise le lien social et développe les compétences relationnelles.

Région La Côte

- Intervenant: Morad Abdellaoui, Maître Praticien en hypnose
- Maison des Associations, Rue des Fossés 16, Morges
- CHF 25.-/membre, CHF 35.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Café Grands-Parents: favoriser le développement du langage du jeune enfant

Mardi 9 septembre 2025 à 18h (apéro dès 17h30)

L'acquisition du langage est capitale pour le développement de l'enfant mais aussi pour son épanouissement, ses relations sociales, sa scolarité et son parcours de vie.

Le langage se construisant essentiellement dans les échanges que l'enfant a avec son entourage, vous pouvez donc, en tant que grands-parents, influencer son évolution.

Au cours de cette rencontre, nous aborderons les enjeux autour de l'acquisition du langage, le ressenti des enfants présentant des difficultés à ce niveau ainsi que les stratégies permettant, au quotidien, d'aider les enfants à développer leur langage dès leur plus jeune âge (0-4 ans) tout en mettant en avant le plaisir dans l'échange.

Région Lausanne

- Intervenante: Gaëlle Schildknecht, logopédiste ARLD
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- Gratuit (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Inscription: egp@mda-vaud.ch, 021 311 13 39

Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

Mercredi 10 septembre dès 14h

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.

Région Lausanne

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

Atelier peinture «Initiation à l'aquarelle»

Mercredi 10 septembre de 9h à 12h

Laurent Willenegger artiste contemporain, ornithologue, dessinateur, naturaliste, vous propose des rendez-vous pour 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»

Région Nord Vaudois

- Intervenant: Laurent Willenegger, artiste contemporain
- Les lieux de rendez-vous seront communiqués
- CHF 50.-/membre, CHF 60.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Marche: Chemin du vignoble Martigny-Saillon

Jeudi 11 septembre 2025 de 8h30 à 16h15

Jolie randonnée dans la région valaisanne au pays du gamay avec une superbe vue sur le Rhône et le Mont-Blanc. Durée 3h15, dénivelé +216/-206 m, 11 km. Équipement de randonneurs, bâtons pour le confort.

- Départ Lausanne gare à 08h48, en direction de Brigue
- Accompagnante et inscription: Silvana Perazza, 078 828 32 20, silvana.perazza@gmail.com
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Un voyage dans le monde de la philosophie

Dès le jeudi 11 septembre de 10h à 11h30

Cours: jeudis 11-18-25 septembre, 2-9 octobre 2025 de 10h à 11h30



Enseignement sur dix notions essentielles, décortiquées à la lumière de philosophes reconnu·e·s. Un véritable voyage dans le monde des idées, découvrir ou redécouvrir ce que Platon, Descartes, Spinoza et bien d'autres, auront pensé des notions étudiées.

Parce que nous sommes tous et toutes des apprenti·e·s philosophes, cette série de cours s'adresse à tout le monde. Seul le plaisir de partager et de se questionner est nécessaire.

Notions étudiées: L'amour - La morale - Le temps - La vérité - La politique - L'art - Les émotions - La justice - La nature - La science

Région Nord vaudois

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maison de paroisse, Yverdon
- CHF 155.-/membre, CHF 195.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Conférence: Comment gérer son administratif?

Jeudi 11 septembre de 10h à 11h30



Durant cette conférence seront abordés différents thèmes comme les impôts, les assurances sociales et privées, l'assurance maladie, le budget et les économies 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!

Région Lausanne

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

Forme & Bien être – Essai gratuit

Vendredi 12 septembre à 10h15

Cours: vendredis du 19 septembre au 31 octobre 2025 de 10h15 à 11h15

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent entretenir leur forme et leur bien-être dans une ambiance conviviale. Il propose une approche globale du mouvement, combinant renforcement musculaire doux, travail de l'équilibre et de la coordination, assouplissements et respiration consciente. Les séances se déroulent dans un climat bienveillant, où chacun progresse à son rythme.

Région Nord vaudois

- Intervenante: Barbara Deschamps, Maîtresse d'éducation physique
- Mudita Studio, Rue de l'Industrie 18, Chavornay
- CHF 90.-/membre, CHF 125.-/non-membre pour 5 séances
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Les notions fondamentales du bridge

Dès le vendredi 12 septembre de 9h30 à 11h30

Cours: vendredis 12, 19 et 26 septembre, 3 et 31 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 décembre 2025 de 9h30 à 11h30

Le cours de bridge pour débutants et faux-débutants est organisé dès 4 inscriptions.

Région Lausanne

- Intervenante: Mauricette Vuillemin, passionnée de bridge
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 163.-/membre MdA et AVIVO, CHF 217.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Rendez-vous philo

Vendredi 12 septembre de 14h à 15h30

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

Région La Côte

- Intervenant: Eric Suarez, Docteur en philosophie
- Maisons des associations, Rue des Fossés 16, Morges
- CHF 15.-/membre, CHF 20.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Café santé/nutrition

Vendredi 12 septembre 2025 de 10h à 11h30

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: A quoi devrions-nous être attentifs lorsque nous faisons nos achats au supermarché? Comment décrypter les étiquettes sur les produits? Peut-on faire confiance au nutri-score?

Région Lausanne

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

Expression théâtrale

Lundi 15 septembre de 15h30 à 17h

L'expression théâtrale permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, de mieux s'affirmer, tout en approfondissant la connaissance de soi et des autres. À travers le jeu et l'improvisation, elle aide à mieux vivre son quotidien, à réguler ses émotions, à réduire le stress et l'anxiété. C'est aussi un espace de plaisir, d'échange et de créativité, qui favorise le lien social et développe les compétences relationnelles.

Région La Côte

- Intervenant: Morad Abdellaoui, Maitre Praticien en hypnose
- Maison des Associations, Rue des Fossés 16, Morges
- CHF 25.-/membre, CHF 35.-/non-membre
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Cafés – rencontres

Mardi 16 septembre de 10h à 11h

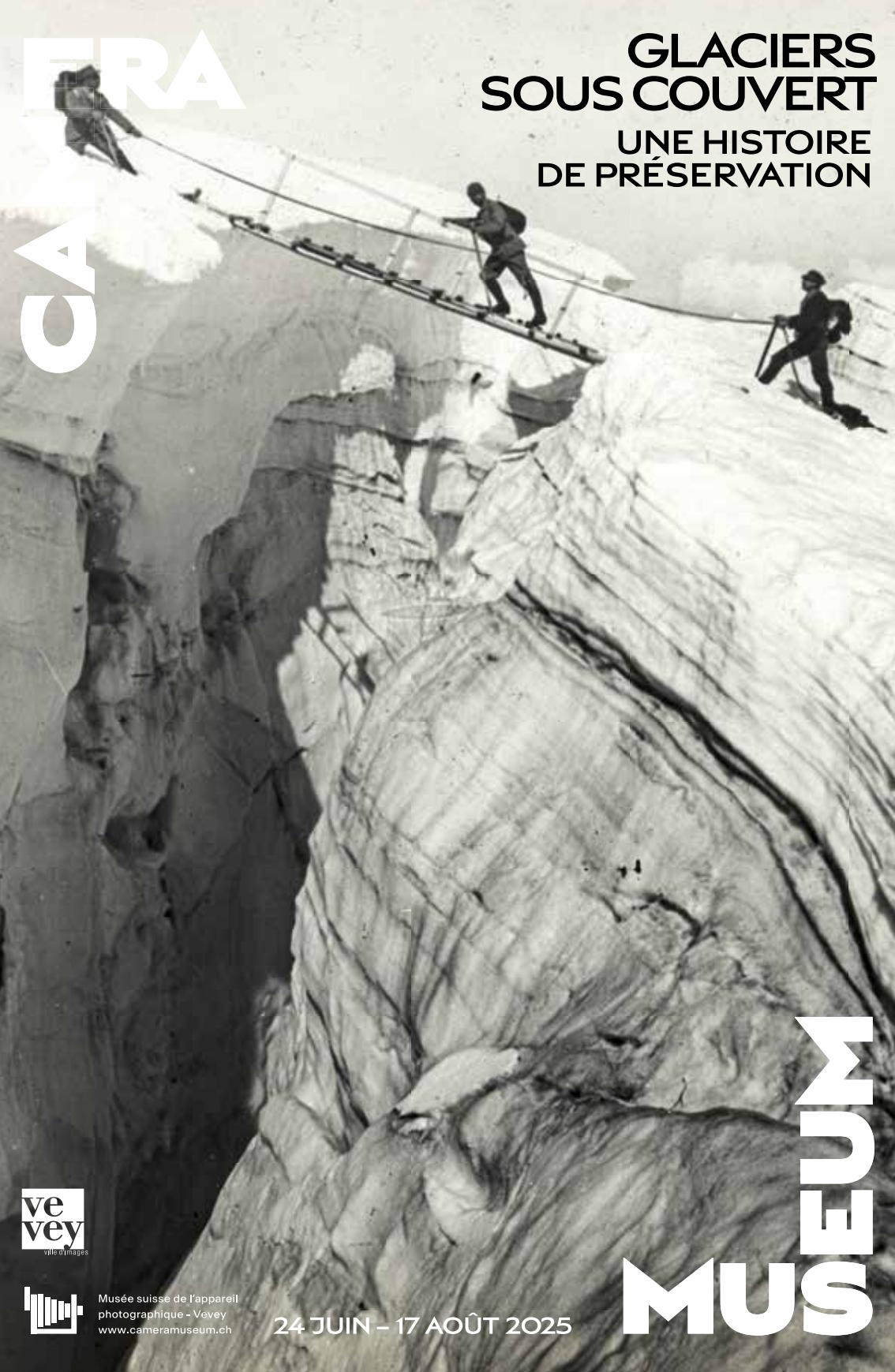
Venez partager un moment sympathique et convivial avec Corinne, notre coordinatrice.

Région Nord vaudois

- Boulangerie Gerber Wyss, Yverdon
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

GLACIERS SOUS COUVERT

UNE HISTOIRE DE PRÉSÉRATION



CA

ve
vey
ville d'images



Musée suisse de l'appareil
photographique - Vevey
www.cameramuseum.ch

MUSÉE

24 JUIN - 17 AOÛT 2025

L'Antiquité dans l'assiette

Mardi 16 septembre de 9h à 12h

Que mangeaient les Gallo-Romains? Leurs plats avaient-ils les mêmes saveurs que les nôtres? Initiez-vous à la cuisine gallo-romaine en réalisant plusieurs mets selon d'authentiques recettes antiques. Une fois les plats préparés, la dégustation peut alors commencer. Prêts pour un voyage gustatif dans le passé? À vos papilles!

Région Lausanne

- Intervenant: un.e médiateur du Musée romain
- Musée romain, Ch. du Bois-de-Vaux 24, Lausanne
- CHF 30.-/membre, CHF 50.-/non-membre
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61.
Min. 10, max 25 pers.

P'tit Déj' du MdA

Mercredi 17 septembre dès 9h30

Région Lausanne

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

Visite d'ateliers d'artistes

Vendredi 19 septembre à 14h



«Je viens de la ville de Ravenne en Italie. La mosaïque dans cette ville est omniprésente. Cette tradition artisanale et artistique m'a passionnée depuis toujours. Mon rêve était d'en faire mon métier.»

Voilà comment se présente Adriana Cavallaro, mosaïste diplômée de l'Institut d'arts appliqués Gino Severini de Ravenne, en Italie, qui perpétue la tradition et le savoir-faire de la mosaïque avec des techniques anciennes et contemporaines. Elle nous accueille dans son atelier de Lausanne.

- CHF 15.-/personne
- Inscription: Paola Biancardi qui vous donnera les détails du lieu de rendez-vous, 079 301 06 23. Min. 10, max 12 personnes.

Cartes, joie de la couleur et de la matière

Dès le mardi 23 septembre de 14h30 à 16h30



Cours: mardis 23 et 30 septembre, 7 et 28 octobre, 4 novembre de 14h30 à 16h30

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!

Travail sur papier mais vous pouvez aussi amener votre matériel et des matériaux de récupération (feuilles, bois, ficelle, etc.)

Région Lausanne

- Intervenante: Sylvie Loeb, peintre et sculpteur, www.sylvieloeb.ch
- MdA, Riponne 5, Lausanne
- CHF 200.-/membre, CHF 300.-/non-membre pour les 5 séances, matériel compris
- Inscription: secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61

Conférence: Formalités juridiques après décès

Mercredi 24 septembre de 10h à 11h30

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...

Région Lausanne

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

Rendez-vous philo

Mercredi 24 septembre de 9h30 à 11h

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

Région Lausanne

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

Conseils juridiques individuels

Consultation individuelle de 30 minutes

Mercredi 24 septembre dès 14h

Le monde juridique n'est pas toujours facile à comprendre. On peut parfois 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.

Région Lausanne

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

Marche: Gampelen – Erlach

Jeudi 25 septembre 2025 de 9h à 17h

Par Jolimont, la colline boisée entre les lacs de Neuchâtel et Bienna. Magnifique vue sur l'île St-Pierre, déambulation dans Erlach, avec son château, ses coteaux, sa plage. Retour en bateau par la Thielle, jusqu'à Neuchâtel.

Balade de 3h env. Un peu de montée au début, une descente un peu raide mais brève à la fin et donc de bonnes chaussures et bâtons conseillés. Pique-nique vers 12h.

- Départ Lausanne CFF 9h04 (direction Neuchâtel)
- Accompagnante et inscription: Jocelyne Guichard, 079 603 66 36
- CHF 5.-/membre, CHF 10.-/non-membre, à payer sur place

Expression théâtrale

Lundi 29 septembre de 15h30 à 17h



L'expression théâtrale permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, de mieux s'affirmer, tout en approfondissant la connaissance de soi et des autres. À travers le jeu et l'improvisation, elle aide à mieux vivre son quotidien, à réguler ses émotions, à réduire le stress et l'anxiété. C'est aussi un espace de plaisir, d'échange et de créativité, qui favorise le lien social et développe les compétences relationnelles.

Région La Côte

- Intervenant: Morad Abdellaoui, Maître Praticien en Hypnose
- Maison des Associations, Rue des Fossés 16, Morges
- CHF 25.-/membre, CHF 35.-/non-membre pour 1 séance
- Inscription: corinne.simasotchi@mda-vaud.ch, 076 200 51 42

Rendez-vous des Grands-Parents

Mardi 30 septembre entre 15h et 17h



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

Nos échanges 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

- Maison des Associations, salle Lichens, Rue des Fossés 16, Morges
- Gratuit (chapeau pour la participation aux frais divers)
- Animatrice et inscription: Marie Jo Marquis, 079 394 95 61



Une conversation sans mots

Collection Thierry Barbier-Mueller

Musée Jenisch Vevey

27.06 - 26.07.25

Découvrir un nouveau livre

Deux filles

Une ode à la tendresse paternelle



Foisonnant, lumineux, tendre et tragique, ce nouveau roman de Michel Layaz tient le lecteur sous le charme de la plume élégante et discrète de son auteur. Avec le narrateur, caméraman talentueux au repos entre deux tournages, nous suivons ses retrouvailles avec Olga sa fille bien aimée, de retour d'un long voyage en Chine. Elle a rencontré là-bas Séleïne, devenue sa complice de tous les instants. Débordantes de vie et d'humour, irradiant leur amour tout neuf, les deux jeunes femmes n'ont aucune peine à entraîner le

père d'Olga dans leur tourbillon, entre Paris et le Léman, au fil de rencontres surprenantes. Il efface la tristesse dans laquelle l'abandon de sa femme l'avait laissé. Aucune ombre ne ternit le tableau et pourtant, pour le narrateur, un malaise plane, s'épaissit, menace, interroge; on craint une histoire scabreuse, mais sans effet de manche, sans pathos inutile, son dénouement va plonger le trio dans la tragédie et nous toucher au cœur.

Marie Nora, La Chaux

Deux filles
Michel Layaz
Editions Zoé 2024

IMPRESSUM

Editeur

Mouvement des Aînés Vaud
Association à but non lucratif

Adresse

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

Rédaction

Anne Schaer Tasic
Denise Mammino

Réalisation graphique

Denise Mammino

Abonnement

Bulletin trimestriel
Gratuit pour les membres de l'association

Imprimeur

BSR Imprimeurs SA
Gland

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



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

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