

PROGRAMME DE FÊTES



Mouvement des Aînés Vaud
1973 - 2023

Si tu viens avec moi
On ira loin



Là, pour la vie.

 Retraites
Populaires

SOMMAIRE

Edito.....	4
Lancement des festivités - marche et bal.....	6
Les Orchestres se présentent.....	8
Marche Lavaux-Riviera.....	10
Marche Nord Vaudois.....	12
Marche La Côte.....	14
Clôture.....	16
Offre nouveaux membres et avantages.....	17
Formulaire d'inscription.....	19
Nous soutenir.....	21
Offres 50ème réservées aux membres.....	22
Nos membres se dévoilent.....	25
Historique du Mda.....	32
Donateurs et sponsors.....	36
Remerciements.....	39

EDITO



«**La vie est à nous**», nouveau slogan de la plaquette du MdA qui en 2023 fête ses 50 ans!

Quoi de plus dynamique que de montrer ce qu'est devenu le MdA et les projets d'avenir.

Dans le contexte de l'époque, Marc Guignard a été un pionnier; créer une association bénévole avec l'objectif de maintenir les personnes âgées à un haut niveau d'intégration sociale d'une part, par le développement individuel, et d'autre part, par le service à la société.

En 50 ans, le Mouvement des Aînés a gardé cette force créative, d'ouverture, d'engagement grâce à une équipe soudée et volontaire. Sa crédibilité il la doit à son sens de l'accueil, à sa volonté d'être proche des gens, sa simplicité et sa bonne humeur. Le bulletin «Avanti» en est le témoin vivant. Il est vrai qu'aujourd'hui notre activité auprès des seniors est soutenue par les pouvoirs publics, les fondations et bien sûr nos membres.

Toutes nos activités réunissent plusieurs objectifs: favoriser les liens sociaux et d'amitiés entre les personnes, enrichir son capital santé physique et psychique,

oser se lancer et découvrir quelque chose de nouveau. Aujourd'hui la plupart de nos activités sont possibles dans les différentes régions du canton: Lausanne, la Côte, Nord-Vaudois et Lavaux-Riviera.

Le bénévolat perdure dans certaines offres, comme le groupe des «Guides d'Accueil de Lausanne», créé par Marc Guignard en 1986. Aujourd'hui, ils sont une cinquantaine qui assurent bénévolement les nombreuses visites de la ville de Lausanne avec ses particularités, son patrimoine culturel. Il y a même un programme spécial pour l'été avec des visites thématiques. Le public: varié, intergénérationnel, d'ici et d'ailleurs. N'oublions pas les groupes de bénévoles actifs dans les écoles, les garderies et les bibliothèques avec la mission de faire découvrir la lecture aux enfants et aussi de faire le lien entre les seniors en situation de handicap ne pouvant se déplacer à la bibliothèque. Lecture aussi très appréciée auprès de résidents en EMS ou de bénéficiaires à domicile.

Un autre groupe a rejoint le MdA «Etre Grands-Parents... aujourd'hui» qui fêtera ses 20 ans en 2023. Les «Cafés Grands-Parents» sont des espaces de rencontres et de discussions

permettant les échanges et le partage d'expériences. Des conférences sont organisées abordant des thèmes spécifiques ainsi que des activités intergénérationnelles.

Aujourd'hui, le rôle de Grand-Parent a pris une nouvelle dimension: mettre en lien des seniors avec les enfants qui n'ont pas de Grands-Parents. Le projet s'appelle «Grands-Parents de coeur». Il est unique et novateur. Il a démarré il y a 3 ans. Il a un écho favorable auprès des familles conscientes de l'importance d'avoir, pour leurs enfants, des liens avec une autre génération. A ce propos, il a reçu un prix des Retraites populaires dans le cadre de «Solidarités 2022», ce qui est encourageant.

Si «La vie est à nous», notre nouveau slogan, quel chemin choisir pour répondre aux «nouveaux seniors». D'ici à 2030, il y aura une augmentation de 28% d'aînés de plus de 65 ans. Quels seront leurs intérêts, leurs souhaits? Peut-être voudront-ils/elles s'investir dans des projets locaux, dans leur commune ou alors dans le domaine politique?

Sachez qu'aujourd'hui il y a tout une réflexion menée par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) appelée «Vieillir 2030» impliquant une multitude d'acteurs de la santé et du social, ainsi que des seniors, soit plus de 300 personnes. Dans un premier temps, ils/elles

ont fait l'inventaire de ce qui existe pour répondre aux besoins des seniors et dans un deuxième temps, élaborer une nouvelle stratégie permettant à chaque senior d'être entendu, de trouver des réponses à ses demandes, d'être considéré comme une personne à part entière.

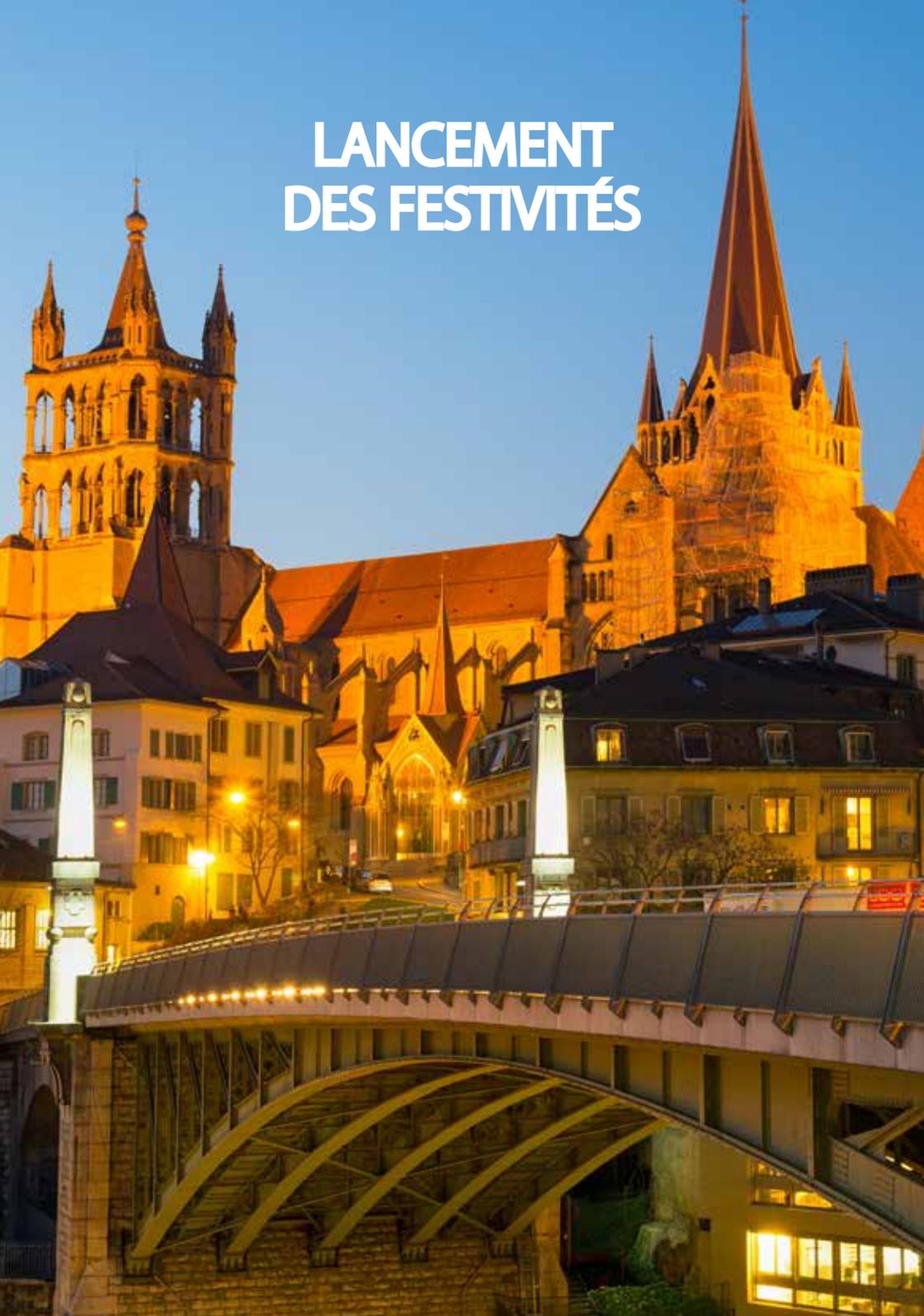
Les changements démographiques, économiques et sociaux qui marqueront les prochaines décennies auront un impact sur le vivre ensemble des différentes générations et en particulier, sur la place des seniors dans la société.

Le Mouvement des Aînés a choisi pour ses 50 ans de descendre dans la rue et de tenir un stand dans les différentes villes du canton lors des marchés hebdomadaires. Le but: présenter nos activités, partager, récolter de nouvelles idées, attirer de nouveaux membres.

Vous découvrirez, dans les prochaines pages de ce programme de fête, toutes les propositions de venir fêter le MdA avec vos amis, vos proches et ceci dès **le samedi 6 mai 2023 à la Cantine de Sauvabelin à Lausanne**, date du début des festivités. Tout le comité et l'équipe de base, que je remercie pour l'important travail d'organisation, se réjouissent de vous accueillir. Vive le MdA et bon vent pour cet anniversaire!

La Présidente, Lorraine Fontannaz

LANCEMENT DES FESTIVITÉS



LANCEMENT DES FESTIVITÉS

Lausanne, samedi 6 mai 2023

En 2023, cela fera 50 ans que le Mouvement des Aînés Vaud a été créé par Marc Guignard.

Afin de fêter cet anniversaire, nous avons prévu cinq événements intergénérationnels et entièrement gratuits; une marche suivie d'un grand événement festif dans la capitale vaudoise, trois marches du 50ème dans les différentes régions où nous sommes présents et une journée «Portes Ouvertes» pour clôturer les festivités.

L'idée de ces manifestations est de rassembler les différentes générations autour de plusieurs marches avec des étapes où les participants devront répondre à des questions sur la région, tester leur habileté sportive et ainsi découvrir les qualités des personnes qui font la marche avec eux.

Nous souhaitons également que cette année, encore plus que les précédentes, se déroule sous le signe des retrouvailles, du lien social à développer et renforcer afin que chacun puisse trouver sa place dans notre société trop souvent individualiste.

PROGRAMME

16h – Marche du 50ème

Marche du 50ème des Croisettes à Sauvabelin, par des chemins bucoliques, agrémentée d'un quiz et de deux stands à mi-parcours. Rdv à 15h45 devant la sortie du M2. Départ à 16h, arrivée vers 17h30 à la Cantine de Sauvabelin.

18h30 – Partie officielle

Apéritif de bienvenue et partie officielle avec discours de Lorraine Fontannaz, Présidente du MdA Vaud, et Rebecca Ruiz, Conseillère d'Etat.

De 18h à 20h

Bal avec «La Guinguette d'Emile et Ginette», trio musette.

De 20h30 à 22h30

Bal avec «Vélosolex», quintette rock'n'roll.

Des foodtrucks seront à disposition pour le repas. Ce dernier est offert aux membres du MdA.

Inscription souhaitée pour des raisons d'organisation à secretariat@mda-vaud.ch ou au 021 320 12 61. Si vous souhaitez participer uniquement à la partie festive, RDV dès 17h30 à la cantine de Sauvabelin. Arrêt Signal du bus 16 à proximité.

Les Orchestres se présentent

Lors de la soirée d'ouverture du 6 mai, nous avons le plaisir d'accueillir deux orchestres d'exception qui animeront la soirée et nous feront danser au rythme des musiques des années '20, '30 et '50.

La Guinguette d'Emile et Ginette Rétro bal musette

Plongeons dans l'ambiance rétro, mais pas ringarde, du temps des javas avec un répertoire typique, servi en costumes et porté par le son de l'accordéon, où se croisent avec malice la nostalgie et la gaieté...

Fréhel, Piaf, Trénet, Bourvil et les autres façon Gabin et Arletty...

Vélosolex Bal rock'n'roll années '50

Pour nous faire danser, chanter, se rencontrer, toutes générations confondues, cinq musiciens seront sur scène pour un voyage au cœur des années rock'n'roll composé de tous les tubes de l'époque, adaptés en français.

Jerry Lee Lewis, Elvis, Chuck Berry, Ray Charles, etc. façon Chaussettes Noires et Chats Sauvages!
GRRRRR



Ouverture antenne Lavaux-Riviera

A l'occasion de son 50ème anniversaire, le Mouvement des Aînés Vaud concrétise, finalement, un projet tant attendu : l'ouverture de l'antenne Lavaux Riviera. Après le lancement des régions de La Côte et du Nord Vaudois, en 2016, l'association rêvait de pouvoir s'ancrer davantage dans le territoire vaudois avec une présence dans l'est du Canton. Cette année, le rêve devient réalité grâce au soutien du Canton. Corinne Simasotchi, déjà coordinatrice des deux antennes existantes, a pris en charge le développement de la nouvelle région et vous propose déjà des activités!

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



MARCHE LAVAUX-RIVIERA



MARCHE DU 50^{ÈME} RÉGION LAVAUX-RIVIERA

Samedi 10 juin 2023

De Rivaz à Cully

Promenade dans le célèbre vignoble en terrasses classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Grâce aux moines cisterciens qui dès 1138 ont défriché, construit les murs et planté la vigne. On mesure la transformation du paysage par l'homme, mais aussi on admire la fidélité des générations de vigneronnes qui ont travaillé et qui travaillent toujours dans cet espace exigeant.

PROGRAMME

15h - Marche du 50^{ème}

Départ de la gare de Rivaz à 15h et 15h30, arrivée à la cave de Moratel vers 17h-17h30.

17h30 - Apéritif

Apéritif à la cave de Moratel, Rte de Vevey 49 à Cully (20 minutes de la gare).

Inscription

secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61. Inscription possible à l'apéritif uniquement pour les personnes qui le souhaitent.



MARCHE NORD VAUDOIS



MARCHE DU 50^{ÈME} RÉGION DU NORD VAUDOIS

Samedi 26 août 2023

D'Yverdon à Champ-Pittet

Depuis Yverdon-les-Bains, cette balade vous mènera à Champ-Pittet/La Grande Cariçaie et par le même sentier, vous retournerez à Yverdon.

Vous traverserez la Grande Cariçaie, vaste ensemble de réserves naturelles. Constituée de marais, de forêts inondées et de rivages peu profonds, la Grande Cariçaie héberge un quart des espèces de flore et de faune suisses, dont de nombreuses espèces rares et menacées.

La balade sera agrémentée d'un quiz et, entre autre, d'une activité de bodypercussion sur la plage.

PROGRAMME

14h – Marche du 50^{ème}

RDV à 13h45 à la gare d'Yverdon et départ à 14h. Retour à la plage d'Yverdon vers 16h.

16h – Apéritif

Apéritif agrémenté d'un quiz

Inscription

secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61. Inscription possible à l'apéritif uniquement pour les personnes qui le souhaitent.



MARCHE LA CÔTE



MARCHE DU 50^{ÈME} RÉGION DE LA CÔTE

Samedi 23 septembre 2023

De Morges à St-Prex

De Morges à St-Prex par le Sentier de la Truite. Découverte des richesses naturelles de la région en longeant le lac mais également le long du Boiron.

La balade sera agrémentée d'un quiz et d'un stand à mi-parcours.

PROGRAMME

14h – Marche du 50ème

Rdv à 13h45 et départ à 14h de la Gare de Morges, arrivée vers 16h30.

16h30 – Apéritif

Apéritif au Manoir de St-Prex, Rue Forel 15.

Inscription

secretariat@mda-vaud.ch
021 320 12 61. Inscription possible à l'apéritif uniquement pour les personnes qui le souhaitent.





CLÔTURE

JOURNÉE PORTES OUVERTES Lausanne, 1er octobre 2023

Les manifestations du 50ème se termineront le jour de la Journée internationale des personnes âgées avec une journée «Portes ouvertes» dans les locaux du Mda Vaud, Place de la Riponne 5.

Des animations et un apéritif seront au programme pour vous accueillir dès 10h!

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

OFFRE NOUVEAUX MEMBRES ET AVANTAGES

*Vous voulez devenir membre?
«50 ans du MdA = 50% sur la
cotisation»*

A l'occasion du 50^{ème} anniversaire, tous les nouveaux membres 2023 bénéficieront d'un rabais sur leur cotisation, alors rejoignez-nous et découvrez la richesse de nos activités!

Prix par personne; CHF 30.- au lieu de CHF 60.-

Prix par couple; CHF 45.- au lieu de CHF 90.-

Avantages membres

Être membre de notre association vous offre plusieurs avantages en plus du tarif préférentiel sur nos activités.

Sur présentation de votre carte de membre, vous bénéficiez d'abonnements à prix réduit, d'offres de billets pour des pièces de théâtre ou de cinéma, ainsi que d'autres avantages intéressants. Sous réserve de changements dont nous n'aurions pas été informés.



Cinéma

- Billets de **cinéma** attribués plusieurs fois par année par tirage au sort lors de la parution de notre newsletter.
- **Zinéma**: billets à CHF 10.- au lieu de CHF 16.-; Maupas 4, derrière le café du Cygne.

Musée

- **Fondation de l'Hermitage**: 50 billets offerts par tirage au sort deux fois par année.
- **Musée Jenisch**: 50% de rabais sur l'entrée au musée.
- **Musée suisse de l'appareil photographique**: 10 billets offerts par tirage au sort tous les trois mois.

Théâtre

- **Théâtre de Vidy**: un mois offert sur l'abonnement général et billets offerts ponctuelle-

ment par tirage au sort.

- **Centre culturel des Terreaux:** rabais spécial MdA jusqu'à 45% sur le tarif AVS.

Concert

- **Sinfonietta:** billets pour les concerts ayant lieu à la salle Métropole de Lausanne attribués par tirage au sort.
- **Vevey Spring Classic:** billets offerts sur inscription.

Conseil

- **Coach-administratif:** 10% de rabais. Soutien et conseils dans le domaine administratif; déclaration d'impôts, AVS, gestion des factures, préparation à la retraite, entrée en EMS, succession. Contact: Michel Aiglehoux, 078 606 62 63, www.coach-administratif.ch, aiglehoux.michel@bluewin.ch.
- **Admin'facile** Théophile Burnet: assistance administrative et informatique à domicile. Mise en place des services dont vous avez besoin et configuration de vos appareils. Apprenez à utiliser Internet en sécurité. Remise de 10% pour les membres de MdA Vaud. Informations; www.adminfacile.ch, support@adminfacile.ch / Régions Lausanne et Riviera.

Sport

- **Badminton Lausanne Association:** prix de faveur sur la location d'un court, soit CHF 16.-/h au lieu de CHF 24.-/h

du lu-ve de 8h30-11h30 et de 13h30-17h et le sa-di de 10h-19h.

Autres

- **Généralisations:** abonnement annuel au prix préférentiel de CHF 58.-/an au lieu de CHF 76.-/an.
- **Séance avec Julie Marcombes,** thérapeute diplômée, agréée ASCA. Synthèse de plusieurs techniques. Parvenir au calme de l'esprit en réactivant ses ressources, c'est possible! Séance à CHF 150.- au lieu de CHF 180.- (1h30) et CHF 125.- au lieu de CHF 150.- (1h). Frais de déplacement CHF 20.-. Contact; marcombes.julie@bluewin.ch ou 079 709 41 61.
- **GDH Lausanne, Société de gym mixte:** Séance de 45 minutes; exercices de culture physique en musique en différentes formes comme par exemple; fitball, thera-band, foam roller, etc. Possibilité de continuer avec le groupe au volleyball ou badminton. Membre du MdA; cotisation MdA et CHF 5.- la séance ou bien cotisation MdA et ½ cotisation GDH CHF 70.- l'an. Lieux; Salles de gym des collèges de la Rouvraie et de l'Elysée à Lausanne, le mardi à 18h. Contact; 021 647 97 60.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Êtes-vous déjà membre? oui non

Nom; Prénom;

Adresse;

No postal; Localité;

Date de naissance;

Email; @

No téléphone; Natel;

Je souhaite;

Devenir membre M'abonner au Flash Infos (par mail)

M'abonner ou renouveler mon abonnement à Générations (tarif spécial)

M'inscrire à la manifestation suivante;

Marche Lausanne Repas Lausanne

Marche Lavaux-Riviera Apéro Lavaux-Riviera

Marche Nord-Vaudois Apéro Nord-Vaudois

Marche La Côte Apéro La Côte Clôture

Si vous désirez inscrire plusieurs personnes, merci de nous transmettre toutes leurs coordonnées par mail ou tél.

Date; Signature;

En étant membre, vous bénéficiez;

- Du journal Avanti ! Pour suivre la vie de l'association et découvrir des nouveautés tous les trois mois !
- Prix de la cotisation 2023 nouveaux membres, offre 50ème; CHF 30.-/pers. (au lieu de 60.-) ou CHF 45.-/couple (au lieu de 90.-). Une éventuelle démission doit nous parvenir 3 mois avant la fin de l'année civile.

Bulletin à retourner à: MdA Vaud, Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
secretariat@mda-vaud.ch, 021 320 12 61, www.mda-vaud.ch



Offrir l'expérience la plus simple et agréable possible.



IKEA Senior

Service d'accompagnement personnalisé et gratuit de 45 minutes pour les personnes de 65 ans et plus.

Proposition d'un devis, sans engagement.

Prise de rendez-vous par téléphone au 058 853 72 41.

Du lundi au vendredi de 10h à 18h.



NOUS SOUTENIR

En achetant;



Des verres à vin avec le logo de fête 50ème

Réalisés en Suisse

Prix par verre; CHF 8.-

Prix par carton de 6; CHF 40.- ou CHF 50.- selon votre envie



Les vins de fête de la Coopérative Cave de la Côte, Morges-Tolochenaz, 50 cl

- Vin blanc, Féchy Grand Cru, Château Malessert
- Vin rosé, Albone, Rosé de Gamay
- Vin rouge, Le Joran, Assemblage Gamay-Garanoir

Prix; CHF 12.- par bouteille

Points de retrait des verres et du vin à;

- Lausanne; MdA (Pl. de la Riponne 5), 021 320 12 61
- St-Prex; Rte de Morges 20, 079 244 41 19
- Yverdon; Charmille 5, 078 612 79 76
- Montreux-Clarens; Ruelle de Tavel 8, 079 751 59 29

Uniquement sur RDV! Paiement par TWINT ou en espèces.

Sur demande, des factures peuvent également être établies.



Nom Prénom

Tél Mail

Je souhaite commander;

..... bte vin blanc bte vin rosé bte vin rouge

Je souhaite commander verres à vin

Je souhaite retirer ma commande à;

Lausanne St-Prex Yverdon Montreux-Clarens

Vous pouvez également passer votre commande par mail à secretariat@mda-vaud.ch ou par tél au 021 320 12 61.

Bulletin à détacher et à retourner à; MdA Vaud, Place de la Riponne 5.

OFFRES 50^{ÈME} RESERVÉES AUX MEMBRES

Afin de remercier nos membres pour leur soutien infaillible lors de ces nombreuses années, nous avons réfléchi à des propositions, qui nous l'espérons, vous plairont.

1. Le repas du 6 mai 2023 à la Cantine de Sauvabelin sera offert à tous nos membres qui souhaitent participer au lancement des festivités. Merci de bien vouloir vous inscrire par le biais du formulaire à la page 19.

2. Nos Guides d'Accueil vous proposent des visites gratuites

de la ville de Lausanne aux dates suivantes:

- 27 juillet à 10h avec Martine Lavenex
- 17 août à 10h avec Nicolas Xanthopoulos
- 11 septembre à 10h avec Jacques-Hervé Boissard

RDV: Place de la Palud, devant l'Hôtel de Ville. Si vous souhaitez participer, pensez à vous inscrire, en précisant la date, à secretariat@mda-vaud.ch
Sur présentation de votre carte de membre, vous pouvez également bénéficier d'une visite

BIENVENUE DANS
TON IMPRIMERIE EN
LIGNE, MAJESTÉ !



printresse

IMPRESSIONS ROYALES



gratuite lors des permanences du 1er mai au 30 septembre. RDV sans inscription à la Place de la Palud, devant l'Hôtel de Ville, tous les jours (sauf dimanche et jours fériés) à 10h ou 14h30.

3. Un petit cadeau vous

attend dans nos bureaux ou lors de vos différents cours. Veuillez vous adresser aux intervenants des activités ou venir dans nos locaux pour le retirer.

4. Plus de partenariats culturels

ont été développés cette année pour vous faire plaisir. Entre autre;

- Billets gratuits pour visiter le Musée Suisse de la photographie à Vevey.
- Billets gratuits pour aller voir différents films tels que Last Dance, Quand tu seras grand, etc.
- Billets gratuits pour certaines

expos organisées par le Musée de l'Hermitage.

- Billets gratuits pour des spectacles au Théâtre de Vidy.
- Billets gratuits pour les concerts de la Sinfonietta et de l'Orchestre de Chambre de Lausanne.

Toutes ces propositions viennent s'ajouter aux nombreux avantages déjà existants. Pour profiter des offres à venir, veuillez nous transmettre votre adresse e-mail si vous ne l'avez pas déjà fait!



Devenir 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

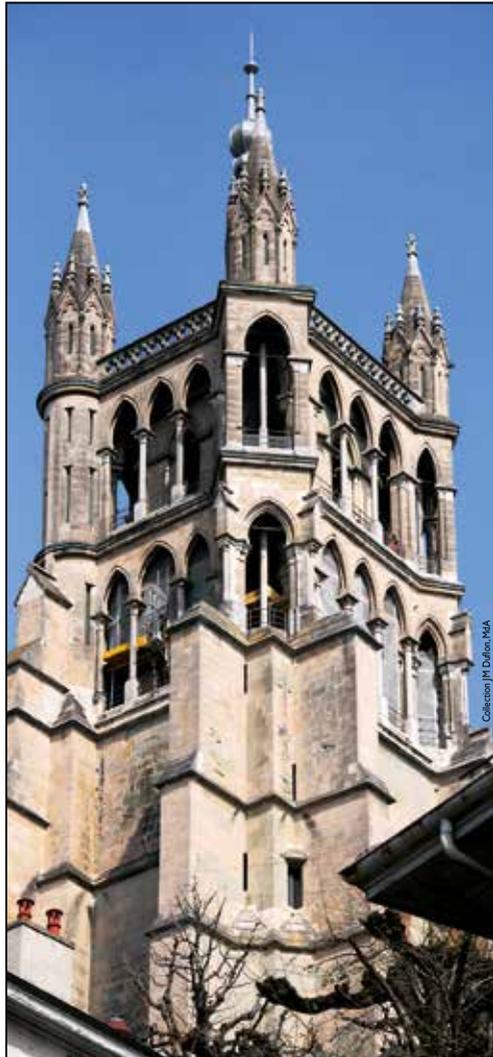
- ☆ Une formation de six mois, un matin par semaine
- ☆ Un bénévolat enrichissant, avec défraiement

Prochaine formation

- ☆ Mi-septembre 2023
- ☆ Frais d'inscription: 300 francs

En savoir plus

www.lausanne-a-pied.ch
visites@lausanne-a-pied.ch
Secrétariat 021 320 12 62
Cathy Vallotton 079 755 13 65



NOS MEMBRES SE DÉVOIENT

Notre association a 50 ans... c'est un bel âge que nous avons pu atteindre uniquement grâce à nos membres, toujours présents et prêts à nous soutenir et motiver.

Cela dit, quelle meilleure occasion que nos festivités pour faire sortir de l'ombre quelques visages et vous faire connaître des personnalités différentes qui ont contribué au développement de notre association ? Bien sûr, j'aurais pu vous présenter des centaines de personnes ayant parcouru avec nous un chemin plus ou moins long et, j'avoue, j'aurais aussi eu beaucoup de plaisir à découvrir leurs parcours de vie. Bien évidemment, cela est malheureusement impos-

sible. J'ai donc choisi 4 personnes ayant ou ayant eu des rôles différents au MdA Vaud.

J'ai rencontré ces dames régulièrement dans nos locaux au fil du temps. Cependant, le simple fait de pouvoir partager avec elles un moment exclusif d'échange m'a permis de découvrir des vies parfois difficiles mais toujours passionnantes.

Je les remercie chaleureusement de m'avoir consacré du temps et de m'avoir permis de raconter, en quelques lignes, une partie de leurs histoires.

Bonne lecture,
Denise Mammino



Flory Lambelet

Âge; 84 ans

Membre; depuis 1991

Activité MdA; bénévole, lectrice
en EMS

Pensez-vous qu'à partir d'un certain âge, on ne peut plus faire certaines choses ? L'histoire de Flory Lambelet vous fera changer d'avis...

Flory naît à Paris, mais quitte bientôt la ville avec sa mère (veuve et avec 3 enfants) qui, à cause de la guerre, part en exode chez des amis dans le midi. C'est ainsi que Flory grandit dans un petit village à proximité de Perpignan, soit Port-Vendres, où elle découvre la mer et une plage avec un ensemble sportif de cordes lisses, cordes à nœuds et un ... trapèze. Ici, elle exprimera son premier souhait; devenir trapéziste volante!

Malgré ce désir, sa vie prend un autre chemin et, à 14 ans, elle devient «bonne à tout faire» et ce jusqu'à sa majorité (à l'époque; 21 ans ET 3 jours!). Quelques années plus tard, son envie d'indépendance et de liberté prend le dessus et la pousse à postuler à l'étranger. C'est en Suisse qu'elle atterrit en 1961 où elle exerce le métier de réceptionniste/téléphoniste pour la SVRSM (Société vaudoise et



romande de secours mutuels), devenue LA SUPRA.

Bien des sacrifices, des économies et beaucoup de persévérance lui permettront d'entreprendre, par la suite, une formation d'opératrice en informatique. Elle passera les années suivantes à travailler dans ce milieu et à suivre des cours qui lui permettront de devenir programmeuse et de se familiariser avec l'informatique et son évolution, en passant de la carte perforée au PC d'aujourd'hui.

C'est en 1991 qu'elle rejoint le MdA en devenant lectrice bénévole pour les malvoyants. Depuis quelques années, elle lit dans

***Le premier rêve;
devenir trapéziste
volante!***

l'EMS des Baumettes pour une dame souffrant de troubles de la vue. Quand je lui demande pourquoi elle le fait, elle me répond simplement; «*Ces contacts et le fait de pouvoir partager mes passions enrichissent et remplissent ma vie*».

Toujours passionnée de sport depuis son plus jeune âge, Flory a toujours été en mouvement et a pratiqué des sports aquatiques ainsi que des randonnées. Aujourd'hui, à l'âge de 84 ans, elle reste un véritable exemple de dynamisme puisqu'elle continue de pratiquer du ski alpin, du ski nautique et du paddle.

Mais le sport n'est pas le seul domaine qui l'attire. Flory est aussi conteuse et ses représentations demandent beaucoup de préparation; avant chaque spectacle elle passe beaucoup de temps à préparer et à broder elle-même ses décors. Elle enregistre ses contes et durant son temps de couture, elle apprend ses textes qu'elle interprète de mémoire et sans support.

«*Je n'ai pas le temps de m'ennuyer*», confie-t-elle en souriant... Effectivement, elle aime aussi jouer aux cartes le mercredi

après-midi. Ajoutez encore ses enregistrements pour la Bibliothèque sonore (qu'elle fait depuis 1975) et ses moments sportifs, et voilà que sa vie et son agenda sont bien remplis!

«*Mais je me garde des plages de solitude. J'ai une vie spirituelle profonde et j'ai besoin de ces moments de réflexion et de silence. C'est dans ces instants-là que je puise force et sérénité car comme tout un chacun, j'ai traversé des hauts et des bas et je m'efforce de rester «debout».* Je suis convaincue que chacun de nous a reçu un don de Dieu et qu'il doit utiliser celui-ci pour apporter quelque chose aux autres. Quelque part, je suis la petite goutte qui, unie aux autres, forment l'océan! C'est peut-être pour cela que les contes ont tellement d'importance pour moi. Ils m'aident à garder une bonne mémoire (et cela demande tout de même un peu de travail) et je veux utiliser celle-ci pour apporter un peu de rêve aux autres et leur faire oublier, pendant un court moment, leurs maux présents... surtout dans les EMS. Quelque part, je suis la petite goutte qui, unie aux autres, forment l'océan!»

C'est avec ces mots dans le cœur que j'ai quitté son appartement.

Emma Pasquier

Âge; 78 ans

Membre; depuis 2009

Activité MdA; bénévole
petit-déjeuner



Emma arrive un mercredi sur deux avec son caddy, un sachet plein de croissants bien frais et un sourire aux lèvres. A 9h elle est déjà prête pour accueillir les participants du P'tit-déj du MdA.

Maman de deux filles, grand-maman de 4 petits-enfants et arrière grand-maman de 7 enfants, Emma a eu une vie riche et mouvementée.

Employée dans une fabrique de tricot pendant plusieurs années, puis travaillant à domicile pour la même entreprise, elle a toujours aimé le contact humain et, en particulier, avec les enfants

qu'elle a gardés tout au long de sa vie.

Du monde de la couture elle passe à celui de l'imprimerie en 1974 où elle a l'occasion d'apprendre plusieurs techniques d'impression et de mise sous pli. Par ailleurs, cette capacité nous est particulièrement utile lors des nombreux envois effectués dans nos locaux grâce à nos précieux bénévoles!

C'est grâce à sa pratique professionnelle dans ce milieu qu'elle découvre le MdA puisqu'une fois par mois, elle participe à l'impression de l'Avanti, autrefois appelé «Bulletin mensuel romand». C'est donc tout naturellement qu'après sa retraite, en 2009, elle rejoint l'association afin d'éviter l'isolement et de construire des liens. *«Quand je viens au MdA je retrouve du monde. Certaines personnes je les connais depuis très longtemps, d'autres je les découvre. Pour moi c'est important d'être entourée».*

Son histoire au MdA commence donc avec du bénévolat à l'accueil, puis en tant que responsable du petit-déjeuner. Mais son apport à notre association ne se limite pas à ces activités. Elle nous aide régulièrement lors des mises sous pli et s'est aussi investie pour la promotion du 40ème anniversaire en 2013. Passionnée de yoga, elle a aussi suivi le cours de gym yoga et fait en-

core aujourd'hui, tous les matins, des exercices pour se maintenir en forme.

Bien évidemment, son dynamisme ne s'arrête pas au cercle associatif. Emma est aussi grand-maman de cœur de deux jeunes enfants avec qui elle a pu tisser une relation d'affection depuis de nombreuses années.

Janine Magnenat Ferguson



Age; 77 ans
Membre; depuis 2008
Activité MdA; bénévole, Guide d'Accueil

Avec Janine, nous allons voyager à travers différents pays pour, enfin, revenir et découvrir le riche patrimoine qui nous entoure.

D'origine bâloise, Janine a beaucoup voyagé lors de sa pratique professionnelle auprès du DFAE. Moyen-Orient, Thaïlande et Inde, puis elle a suivi son mari au Vietnam; ce sont des destinations qui l'ont accueillie pendant plusieurs années et dont elle garde un très bon souvenir encore aujourd'hui.

En 2003, elle rentre dans son Pays et décide de rejoindre sa famille désormais établie en Suisse romande. C'est en 2007 qu'elle découvre le Mouvement des Aînés grâce à Christiane Suter (elle aussi Guide d'Accueil) qu'elle avait connue en 1999 au Vietnam.

Christiane lui parle des Guides d'Accueil et de la possibilité de suivre une formation pour faire partie de ce groupe. Attirée par l'art et la culture, Janine y réfléchit mais quand elle décide de se lancer c'est déjà trop tard car le délai d'inscription est dépassé. C'est à cette occasion que Janine rencontre Anne, secrétaire générale de l'association, qui lui propose de devenir bénévole à l'accueil. De 2008 à 2012, Janine s'alterne avec d'autres bénévoles et assure la réception téléphonique et l'accueil dans les bureaux de l'association.

C'est seulement en 2011 qu'elle suit la formation pour devenir Guide; «*J'avais un peu peur puisque je n'avais pas beaucoup de connaissances sur l'histoire*

de Lausanne», m'explique Janine. «*Je me souviens même que lors d'une visite à la Cathédrale j'ai demandé à Marisa, Guide elle aussi, ce que c'était qu'un «beffroi»!* Je n'avais jamais entendu ce mot!», confie-t-elle en riant. Malgré l'inquiétude initiale, elle garde de magnifiques souvenirs de cette période qui lui a beaucoup apporté en termes de connaissances et de rencontres. C'est justement à ce moment-là qu'elle fait la connaissance de Vanessa de Schoene qui ne cessera pas de l'encourager.

La formation achevée et devenue officiellement «Guide d'Accueil de Lausanne», Janine rejoint également le comité des Guides en prenant en charge la gestion des prospectus promotionnels. Ayant travaillé dans le domaine de la publicité imprimée pour «La Placette» (actuellement Manor), elle a ainsi l'occasion de faire profiter à l'ensemble du groupe de ses compétences.

Parallèlement, elle rejoint le comité du Mouvement des Aînés en tant que porte-parole des Guides d'Accueil. Elle y reste jusqu'en 2019, quand elle décide de quitter les deux comités afin de disposer de plus de temps pour d'autres activités.

En découvrant le riche parcours

La vie associative offre cette magnifique opportunité de créer des liens.

de vie qui l'a amenée jusqu'à chez nous, je ne peux pas m'empêcher de lui demander pour-

quoi elle a continué de donner de son temps pendant toutes ces années. Elle me dit; «*Avant, quand je sortais, je ne connaissais personne. Depuis que*

je fais partie des Guides, où que j'aille, il y a toujours quelqu'un que je connais. La vie associative offre cette magnifique opportunité de créer des liens.».

Adrienne Bieri

Age; 87 ans

Membre; depuis 1999

Activité MdA; joueuse d'échecs

Enseignante de musique et de chant, Adrienne a pu transmettre sa passion tant aux adultes lors de cours privés qu'aux classes de jeunes élèves entre 11 et 16 ans.

Adrienne devient membre du MdA en 1999 afin de rejoindre le groupe des échecs. Habitant la Tour-de-Peilz, elle fait les trajets jusqu'à Lausanne afin de pouvoir participer à ces après-midis de jeu d'échec, jusqu'en 2000 quand elle déménage à Lausanne. C'est dans ce groupe qu'elle fait la connaissance «du Maître»

Henri Le Comte, passionné d'échecs et décidé à transmettre sa passion et ses connaissances aux autres. Adrienne apprend ainsi des stratégies de jeu tout en tissant des liens avec les autres participants. Avec Mme Blanc, Mme Bircher et Mme Berton, elles forment le Club des B, comme elles s'amuse à l'appeler. *«Je me rappelle de la première fois que j'ai parlé à Hélène; je lui ai dit «je m'appelle Bieri comme la bière» et elle m'a tout de suite répondu «moi, c'est Bircher comme le bircher»»,* me raconte Adrienne en souriant.

Une fois, les deux dames aventureuses partent en balade à la Vallée de Joux à la recherche d'un petit lac caché. *«Hélène avait à l'époque plus de 90 ans et elle ne savait pas comment arriver à ce petit lac, que je ne connaissais pas. Mais c'était une aventureuse, chère Hélène... Nous avons marché dans la pleine nature pendant ...très longtemps! Sans croiser personne à qui demander un chemin!... Pour finir, nous avons trouvé une toute petite gare en pleine campagne ... Et avons attendu très longtemps qu'un petit train arrive! Je n'ai jamais vu le lac dont elle me parlait.... Mais ce fut un merveilleux après-midi.»*

Ce sont des souvenirs comme celui-ci qui remplissent notre conversation. Elle me parle de

Mme Blanc et de sa gentillesse, de la jolie Marie-Reine Hostettler et de sa volonté d'apprendre, de M. Le Comte et de son épouse qu'elle apprécie particulièrement.

Aujourd'hui, Mme Bieri ne participe plus aux échecs (question santé, malheureusement) mais elle entretient des contacts téléphoniques avec les autres joueurs, et Le Maître et sa merveilleuse épouse, Raphaëlle. *«Même si je ne participe plus, je continue d'être membre par sympathie pour les joueurs d'échecs, et pour soutenir l'association que j'aime. J'ai toujours apprécié l'accueil très agréable et les personnes qu'y travaillent! Et puis... depuis que la machine à café a été installée, quel saut de qualité!»* (petit clin d'œil, bien sûr).



HISTORIQUE DU MdA

L'histoire du MdA commence en 1968, quand Marc Guignard, diacre à la Paroisse St-Marc à Lausanne, se voit confier la constitution d'un comité de retraités afin de réfléchir ensemble au rôle de la personne âgée dans la société et à son implication. Des collaborations entre paroisses et institutions diverses se mettent en place et, le 2 février 1973, naît le Mouvement des Aînés. 400 personnes sont présentes à l'Assemblée constitutive

et la cotisation annuelle est fixée à CHF 18.-.

Initialement installée dans un petit local appelé «La Boutique», à l'angle de la Rue de Couchirard, l'association crée son propre bulletin «Information» et diffuse également ses nouvelles dans le journal «Aînés», aujourd'hui devenu «Génération». Des avantages pour les membres sont développés et la première activité sportive voit le jour en juillet 1973.



fondation

PROXY à vos côtés

pour les proches aidants

Basée sur des valeurs de solidarité et de partage, la Fondation Pro-XY organise de la relève pour soutenir les proches aidants et leurs proches.

Une heure de relève = Deux heures de réconfort



Relève

également disponible



*le proche aidant
se ressource*

+



*le proche aidé
a du plaisir*

Plus d'informations sur www.pro-xy.ch

 @fondationproxy

pro-xy@pro-xy.ch - 021 646 83 93



Le bénévolat était à la base du Mda mais des financements étaient indispensables pour faire face aux dépenses courantes (p. ex. le loyer). La Ville de Lausanne et d'autres donateurs furent parmi les premiers mécènes de notre association.

En 1976 débutent les conférences de Connaissance 3, groupe qui deviendra une Fondation indépendante en 1997. Afin de gérer le développement de l'association, en 1977 le secrétariat s'agrandit avec 3 employés et les bureaux se déplacent à la Rue de Tivoli puis, quelques années plus tard, à l'Av. Clos-de-Bulle. C'est en 1996 que l'association s'installe à la Place de la Riponne, où nous nous trouvons encore aujourd'hui.

En 1981, le Mda Vaud change de raison sociale et devient le Mda Romand avec, en 1987, 5'000 membres actifs. Cette dernière est aussi l'année de création du groupe des Guides d'Accueil de Lausanne, toujours actif dans ses efforts de faire découvrir notre Ville sous une nouvelle lumière.

En 2007 le Mda Romand se dissout suite à la péréquation financière et des Mda indépendants se créent dans les différents cantons. Finie la subvention fédérale de l'OFAS, notre Mda bénéficie d'un subventionnement du Canton de Vaud. Dès lors la DGCS (Direction Générale de la

Cohésion Sociale) soutient notre action associative.

Avec la «naissance» du Mda Vaud, l'arrivée de l'«Avanti», dont le look a beaucoup évolué au fil du temps, et un site internet.

Les efforts de nos prédécesseurs, la volonté et la persévérance de tous les «aînés» qui ont œuvré au fil du temps, ont permis à l'association de grandir une année après l'autre. Les activités se multiplient et se diversifient, le travail se professionnalise et le bénévolat trouve un nouvel essor avec le lancement du projet «Lis-moi une histoire», en 2015, et de celui de «Grands-Parents de cœur» en 2022, les deux en collaboration avec l'EGP.

En 2016, deux antennes cantonales voient le jour dans le Nord Vaudois et sur la Côte et deux coordinatrices sont engagées à temps partiel pour le développement de nouvelles activités. En 2017, nous mettons l'accent sur le côté intergénérationnel de notre ADN en intégrant l'association «Ecole des Grands-Parents», qui devient ainsi un groupe autonome du Mda, aujourd'hui appelé «Etre Grands-Parents... aujourd'hui» (EGP).

Poussés par le désir de représenter toutes les tranches d'âges «senior», nous entamons une réflexion sur notre image. Le constat est clair: le nom est intouchable! Nous décidons donc



de moderniser notre identité visuelle. En 2018, nous mettons au goût du jour notre site internet. En 2021, nous repensons notre identité visuelle avec un nouveau logo, suivi, cette année, d'un nouveau slogan «La vie est à nous».

Les années COVID marquent un coup d'arrêt à notre développement, nous obligent à repenser certaines manières de fonctionner, nous poussent à trouver des alternatives. Tout au long de ces mois nous nous efforçons de garder le contact, de rester présents, mais nous perdons des membres. C'est en septembre 2022 que nous recommençons à voir la lumière au bout du tunnel et l'année 2023 débute avec

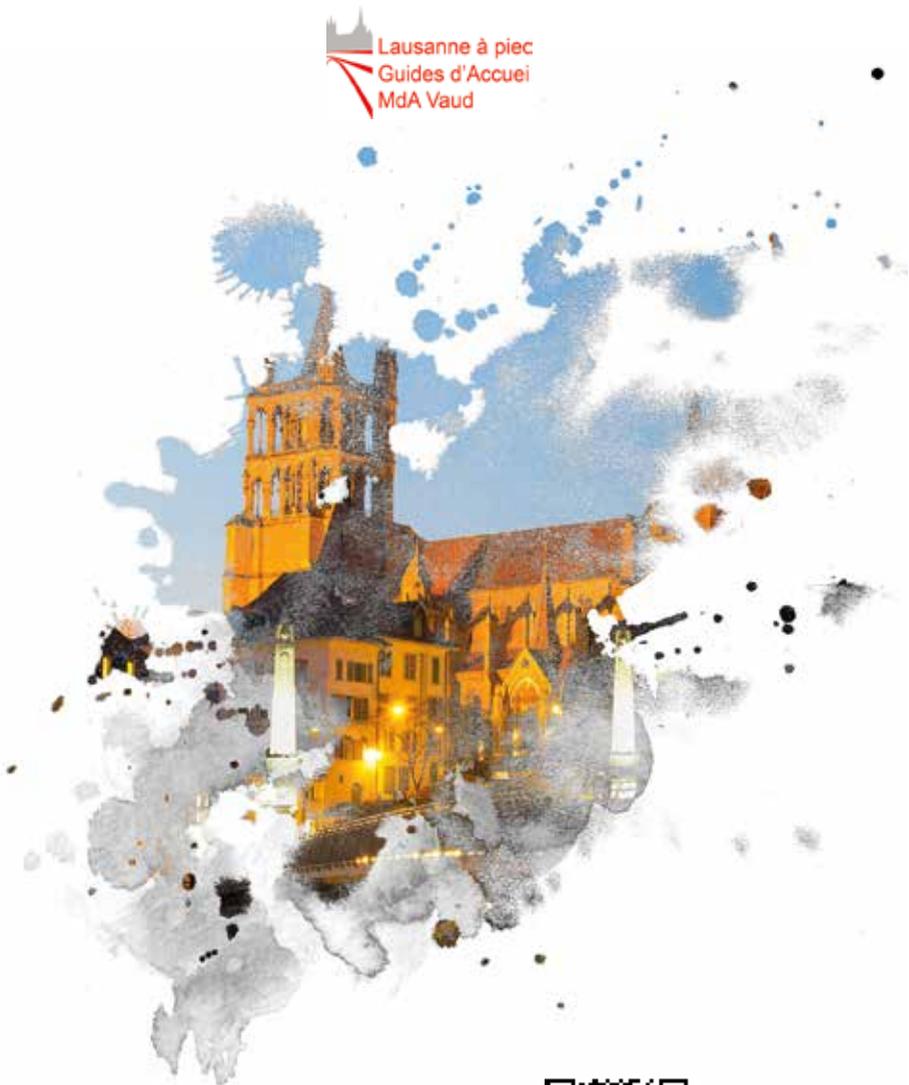
l'ouverture tant attendue de la nouvelle antenne Lavaux-Riviera.

Aujourd'hui le MdA compte 1672 membres, 7 membres du comité, 120 bénévoles, une équipe de 3.7 EPT, 25 intervenants. Nous avons une multitude de projets pour l'avenir, mais nous restons fidèles à nos buts originaux : favoriser le développement individuel par des activités de loisirs et le service à la société par des activités de bénévolat.

Faites entendre vos voix, vos propositions, vos envies. Nous nous réjouissons de célébrer ce cap des 50 ans avec vous tous et avons hâte de construire ensemble notre avenir.

VISITES THÉMATIQUES GRATUITES À LA DÉCOUVERTE DE LAUSANNE

Du 15 juin au 21 septembre 2023



Programme complet



DONATEURS ET SPONSORS

Nous remercions pour le soutien;



Ainsi que les communes de;



Arzier-Le Muids



Commune d'Avenches



BELMONT
SUR LAUSANNE



Bex



Épalinges



Genolier



Jongny



L'Isle



Marchissy



Montilliez



Ormont-Dessous



Saint-Saphorin (Lavaux) Saubraz



Servion



Trelex



Vulliens



COMMUNE DE CROZ

Soutenu par
Renens
Une différence créative



La Rippe



Saint-Livres



St-Barthélemy

Rejoignez-nous !

Plus de liens, plus de vie, plus de voix,
rejoignez le Club Pro Senectute Vaud !



Le « ClubMag » 2x par an à domicile. Dossiers, enquêtes, évocation, portraits, informations pratiques : pour profiter pleinement de sa retraite.



Des événements diversifiés pour rencontrer d'autres membres, échanger et nouer de nouvelles amitiés.



Des tarifs préférentiels sur de nombreuses activités.

Des offres exclusives et des bons plans.



La possibilité d'exprimer votre avis sur des sujets qui vous concernent au quotidien.

Un lien privilégié avec notre association.



Inscription et informations :
www.vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Membre individuel CHF 35.-
Membre « couple » CHF 40.-



VOULEZ-VOUS VOUS ENGAGER EN TANT QUE BÉNÉVOLE?

GRAND-PARENT DE COEUR

Le « Grand-Parent de coeur » est un.e senior qui décide de partager de l'affection et du temps avec un enfant qui n'a pas de lien régulier avec ses propres grands-parents.

Contact: egp@mda-vaud.ch

LIS-MOI UNE HISTOIRE - LECTURE AUX ENFANTS

Faire découvrir et lire des ouvrages aux enfants. Le but est de partager un moment intergénérationnel et de donner envie aux enfants de lire.

Contact: [Angela Serrano, aserrano@bluemail.ch](mailto:aserrano@bluemail.ch)

LIVRES À VOUS - PORTAGE DE LIVRES

Ce service permet à des personnes ayant des soucis de mobilité de bénéficier d'un.e bénévole faisant le lien entre la bibliothèque et le domicile du bénéficiaire. Région lausannoise uniquement.

Contact: [François Blanc, franblanc@bluewin.ch](mailto:franblanc@bluewin.ch)

LECTURE

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

Région Lausanne: [François Blanc, franblanc@bluewin.ch](mailto:franblanc@bluewin.ch)

Région Lavaux-Riviera: [Marianne Marendaz, 079 384 94 79](mailto:Marianne Marendaz)

AUTRES AIDES

Responsable du club de pétanque de la Conversion, aide administrative (mise sous pli, mise à jour de fichiers divers..), distribution de prospectus dans les marchés régionaux, aide pour le 50ème anniversaire.

Contact: [Anne Schaer Tasic, anne.schaertasic@mda-vaud.ch](mailto:anne.schaertasic@mda-vaud.ch)

REMERCIEMENTS

Le dictionnaire Larousse définit ainsi le mot «association»: *réunir des personnes, des collectivités pour une action, une entreprise commune.*

Ainsi, une association n'est pas seulement un lieu, mais ce sont de vraies personnes qui partagent des valeurs. Dans ce sens, nous avons tous ensemble accompli bien des projets durant ces 50 ans .

Ceci a été possible grâce à nos membres, nos bénévoles, notre comité, notre équipe, nos intervenants, nos partenaires, nos donateurs. Ce sont les efforts partagés

de tout un chacun qui ont rendu possible le développement du MDA et la mise en valeur de sa mission.

Le chemin parcouru est long, il a été parsemé d'obstacles que nous avons su surmonter, de défis que nous avons relevés et de satisfactions qui nous ont motivés. Nous nous réjouissons de pouvoir continuer à écrire notre histoire avec vous et de profiter, ensemble, de cette vie qui est bien à nous.

Merci à tous!





Mouvement des Aînés Vaud

1973 – 2023

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



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

