



Faire partie du Mda Vaud

Envie d'en savoir plus, de vous inscrire à une activité ou de devenir membre?

LA VIE EST À NOUS !

Découvrez les activités du Mouvement des Aînés Vaud

Comment devenir membre?

Toute personne intéressée, sans limite d'âge, peut rejoindre notre association.

La cotisation annuelle s'élève à :
CHF 60.-/personne
CHF 90.-/couple

Formulaire d'adhésion à remplir sur www.mda-vaud.ch ou inscription par téléphone au 021 320 12 61.

Quels avantages?

- Tarifs réduits sur toutes nos activités
- Entrées aux musées et billets de théâtre et cinéma offerts régulièrement par tirage au sort
- Rabais sur certains services mis en place par nos partenaires
- Rabais lors de certains événements culturels
- Réception à domicile de notre programme Avanti! tous les trois mois

Sans oublier que faire partie de notre association, c'est aussi adhérer à notre philosophie!

Secrétariat central

Mouvement des Aînés Vaud
Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne
021 320 12 61, tous les matins de 8h30 à 12h
secretariat@mda-vaud.ch
www.mda-vaud.ch

Régions

La Côte, Nord Vaudois et Lavaux-Riviera

076 200 51 42
corinne.simasotchi@mda-vaud.ch
www.mda-vaud.ch

Guides d'Accueil

021 320 12 62, tous les matins de 8h30 à 12h
visites@lausanne-a-pied.ch
www.lausanne-a-pied.ch

Etre Grands-Parents... aujourd'hui

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



Vous aimez la culture?

Des exposés, des conférences ou encore des sorties culturelles sont proposées tous les trois mois.



Vous êtes grands-parents?

Choisissez parmi des groupes de rencontre, des conférences et des activités intergénérationnelles organisées par l'EGP.



Vous souhaitez maintenir votre forme physique et vous faire du bien?

Venez tester gratuitement nos cours de gym, pilates, yoga ou rejoignez nos groupes de tai chi, sophrologie, marche ou tennis de table.



Vous souhaitez faire don de votre temps?

Réjoignez nos projets de lecture aux enfants et aux malvoyants ou devenez porteur de livres pour les personnes à mobilité réduite, Grands-parents de coeur ou Guide d'Accueil.



Vous voulez pratiquer une langue étrangère?

Pratiquez l'italien ou l'allemand avec nous.

*Présents sur Lausanne,
La Côte, Nord vaudois
et Lavaux-Riviera!*

Une association pour tous

Le Mouvement des Aînés Vaud est une association à but non lucratif reconnue d'intérêt public et soutenue par la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) du Canton de Vaud et par la Ville de Lausanne.

Reposant fortement sur le dynamisme des membres et leur engagement bénévole, nous encourageons les seniors à demeurer actifs et autonomes ainsi qu'à rencontrer d'autres personnes.

Pour faciliter les liens et les échanges, nous proposons des activités diversifiées. Ces dernières sont annoncées dans le bulletin Avanti!, distribué tous les trois mois aux membres ainsi qu'auprès de différents professionnels dans le domaine de la santé.

Notre mission

Lutter contre l'isolement des seniors en favorisant la création de liens sociaux, entre générations, et en améliorant leur qualité de vie.

Nos valeurs

- Dynamisme et réactivité
- Disponibilité et solidarité
- Souplesse
- Simplicité et bonne humeur

Nos objectifs

- Enrichir la qualité de vie des seniors en proposant des activités dans les domaines suivants: loisirs, sports, bien-être, formations et bénévolat.
- Encourager l'activité physique et mentale.
- Favoriser les échanges intergénérationnels.
- Communiquer autour de l'importance de rester actifs pour bien vieillir.

Nos groupes

- Etre Grands-Parents... aujourd'hui (EGP) souhaite favoriser la construction des liens intergénérationnels et apporter un soutien aux familles.
- Guides d'Accueil de Lausanne, composé par des bénévoles désireux de faire découvrir la ville sous une nouvelle lumière.



Vous aimez vous retrouver en groupe et connaître de nouvelles personnes?

Echecs, rami, jass, petit déjeuner en compagnie, une multitude d'occasions pour créer des liens.



Vous avez des questions d'ordre juridique?

Réservez une consultation avec notre ancienne avocate et juge de paix ou participez à nos conférences juridiques.



Vous jouez d'un instrument?

Rejoignez notre Orchestre Menuetto!



Besoin d'aide en relation avec l'informatique?

Offrez-vous des cours privés ou posez vos questions à des jeunes qui sauront vous aider dans l'utilisation de vos appareils.

Vous voulez découvrir Lausanne et ses quartiers sous un nouveau jour?

Des visites guidées vous sont proposées tout au long de l'année.