

# AGENDA DES ACTIVITES ESPACE MULTIGENERATIONNEL DE VEYTAUX

## JANVIER 2024

**Chaque** vendredi 09h30-11h00

**JOUONS AUX CARTES !** / MM. Blaise Chappuis 076 317 15 17 et Michel Wicht 077 454 36 08

*Activité récréative 2.209*

Rejoignez-nous pour une aventure de jeux de cartes passionnante ! Venez rencontrer de nouvelles personnes et partager du temps avec un groupe bien sympathique.

Mardi 16 janvier 15h00-16h15

**VIVRE UNE SPIRITUALITE, EST-CE BON POUR LA SANTE ?** / Mme Aurélie Netz

*Activité culturelle 1.113*

Actuellement, la conception de la santé selon l'OMS englobe des aspects plus relationnels et sociaux, pas seulement corporels. Est-ce que la spiritualité (qu'elle soit vécue individuellement ou collectivement) peut participer d'un équilibre favorisant la santé ? Nous réfléchirons à cette question grâce aux récits de femmes que j'ai rencontrées dans mes enquêtes ethnographiques et par un temps d'échange ensemble.

Aurélie Netz est anthropologue du corps et de la santé, spécialisée dans les spiritualités contemporaines. Elle est l'autrice de deux enquêtes dont « Femmes en quête de guérison et Spiritualité et résilience dans la maladie chronique » *Saint-Augustin*.

Vendredi 19 janvier 16h00-17h00

**YOGA POUR TOUS** / M. Thomas Voisard

*Activité santé 3.306*

La séance se concentre sur la pratique de postures (Asanas) combinées à des techniques de respiration (Pranayama) pour favoriser la relaxation, la flexibilité et la force physique. Les exercices d'étirement font partie du yoga tout comme la méditation pour apaiser l'esprit. Venez essayer ! Merci de prendre votre tapis de gym.

Mardi 23 janvier 10h00-11h00

**INITIATION GI-GONG** / Mme Christine Vallon

*Activité santé 3.302*

Une pratique simple à la base de la médecine traditionnelle chinoise qui permet de relier le corps et l'esprit et à renforcer la vitalité. Merci de prendre un tapis de gym.

Mercredi 24 janvier 11h45-14h00

**PARTAGEONS SOUPE+PAIN+FROMAGE !** Mmes Madeline Froidevaux et Diana Holland

*Activité santé 3.305*

Manger ensemble, savourer le goût de l'authenticité, voici le programme que les animatrices proposent en vous faisant découvrir leurs talents culinaires. C'est une excellente occasion pour se rencontrer. L'inscription validée, vous n'aurez plus qu'à remettre CHF 10.-/par personne (ingrédients) aux animatrices le jour de l'activité.

## FEVRIER 2024

**Chaque** vendredi 09h30-11h00

**JOUONS AUX CARTES !** / MM. Blaise Chappuis 076 317 15 17 et Michel Wicht 077 454 36 08

*Activité récréative 2.209*

Rejoignez-nous pour une aventure de jeux de cartes passionnante ! Venez rencontrer de nouvelles personnes et partager du temps avec un groupe bien sympathique.

**INSCRIPTION merci :)**

Dates sous réserve de modifications !

Annoncez votre présence au plus vite en téléphonant les matins au greffe ☎ 021 966 05 55

En cas d'absence, contactez le greffe ou envoyez un email greffe@veytaux.ch

## AGENDA DES ACTIVITES ESPACE MULTIGENERATIONNEL DE VEYTAUX

Mardi 6 février 16h00-17h30

**ATELIER COUNTRY LINE DANCE** / Mme/M. Elisabeth/Eric Imseng

---

*Activité récréative 2.208*

Pour rester en forme, la Country Line Dance coche toutes les cases : l'exercice physique, la stimulation du cerveau et la joie d'écouter de la musique entraînante. Line Dance veut dire danse en ligne et chaque morceau de musique a sa propre chorégraphie. Elle réunit des personnes de tout âge et pas besoin de partenaire !

Venez découvrir l'atelier que nous avons prévu que vous allez adorer.

Mercredi 7 février 16h00-17h30

**LA RELATION MEDECIN-PATIENT, COMPLEXE ET PERFECTIBLE** / Dr François Perrochet

---

*Activité culturelle 1.112*

En médecine, les progrès et réalisations technologiques, biologiques et chirurgicaux sont impressionnants et largement médiatisés. Cependant, la relation entre le patient et le médecin reste primordiale, mais ne répond pas toujours aux attentes du patient.

Au cours de l'exposé seront abordés les particularités de cette relation et les éléments qui contribuent à l'influencer, telles les notions médicales accessibles à tout un chacun, les changements sociétaux intervenus au cours du temps, l'écoute, l'empathie et autres.

Quelques recommandations concrètes et pratiques seront formulées afin d'optimiser la relation.

Mardi 13 février 10h00-11h00

**INITIATION GI-GONG** / Mme Christine Vallon

---

*Activité santé 3.302*

Une pratique simple à la base de la médecine traditionnelle chinoise qui permet de relier le corps et l'esprit et à renforcer la vitalité. Merci de prendre un tapis de gym.

Jeudi 15 février 16h00-17h00

**RECETTES DE GRAND-MERES EN 2024** / Dr. Ilham Trad

---

*Activité santé 3.307*

L'atelier "Recettes de Grand-mère en 2024" explore les remèdes traditionnels revisités pour répondre aux besoins de notre époque.

Plongez dans un voyage pratique et instructif à travers des remèdes naturels et des astuces héritées, adaptés pour soutenir une vie saine et équilibrée au 21ème siècle.

Mardi 20 février 10h00-11h00

**ESSAI PILATES** / Mme Viviane Hubert

---

*Activité santé 3.304*

La méthode Pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, une amélioration ou une restauration des fonctions.

Merci de prendre un tapis de gym.

**INSCRIPTION merci :)**

**Dates sous réserve de modifications !**

**Annoncez votre présence au plus vite en téléphonant les matins au greffe ☎ 021 966 05 55**

En cas d'absence, contactez le greffe ou envoyez un email [greffe@veytaux.ch](mailto:greffe@veytaux.ch)

## AGENDA DES ACTIVITES ESPACE MULTIGENERATIONNEL DE VEYTAUX

Mercredi 21 février 09h00-10h30

### **POURQUOI SE QUERELLER AVEC LES ENFANTS QUAND IL EST POSSIBLE DE FAIRE AUTREMENT ?/ Mme Sandra Teixeira**

*Activité récréative 2.215*

A travers la prise de conscience, cet atelier pratique présente des façons innovatrices de résoudre les problèmes qu'on rencontre dans toute relation parent-enfant. Il met en avant une approche lucide, sensible et respectueuse, qui entraîne moins de stress et plus de gratification pour les parents comme pour les enfants.

Des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces à tester et à adapter à votre convenance dans un lieu chaleureux pour les enfants (0-6 ans) et leurs parents.

Jeudi 22 février 16h00-17h30

### **LOGICIEL VaudTax, COMMENT REMPLIR SA FEUILLE D'IMPÔT EN LIGNE ?**

M. André Marguerat

*Activité technologique 4.403*

Au menu du jour : création d'un dossier impôt sur PC, sélection et chargement du programme VaudTax, création d'un dossier de pièces justificatives (*banques, assurances, dentiste, dons, divers, etc...*), chargement des pièces et mise au format utilisé par le logiciel VaudTax, ouverture et explications des différentes rubriques, clôture et envoi du dossier à la commission d'impôt.

Au dessert : les questions. Tout un programme.

Dimanche 25 février 17h00-18h30

### **THEATRE ODEON VILLENEUVE « Chérie, j'ai pris le pain » / Mme Corinne Herrmann 079 310 58 27**

*Activité récréative 2.214*

Spectacle rempli de quiproquo et de malentendus désopilants, en débutant avec Julien qui a disparu depuis huit mois et la première chose qu'il ose dire à Léa, son amie, en rentrant, c'est : « Chérie, j'ai pris le pain! ».

**Délai de confirmation des places jusqu'au 5 février 2024**, pour le prix spécial de CHF 20.-/ par personne, à payer sur place.

**RDV** à l'arrêt de bus de Veytaux à 16h00 ou directement au Café-théâtre vers 16h30 « Grand Rue 43 ».

Jeudi 29 février 15h00-17h00

### **L'IPHONE ET SES SECRETS / M. Patrick Joset**

*Activité technologie 4.402*

Vous possédez un **iPhone** et souhaitez approfondir vos connaissances pour tirer le meilleur parti de votre appareil ? Rejoignez cette animation spécialement conçue pour explorer des fonctionnalités basiques, et même plus avancées qui vous permettront de profiter pleinement de votre **iPhone**. Je vous accompagnerais dans l'exploration des options personnalisables et vous apprendrais à utiliser des applications bien pratiques.

## MARS 2024

**Chaque** vendredi 09h30-11h00

### **JOUONS AUX CARTES ou A LA PETANQUE !**

MM. Blaise Chappuis 076 317 15 17 et Michel Wicht 077 454 36 08

*Activité récréative 2.209*

Rejoignez-nous pour une aventure « pétanque ou de jeux de cartes » passionnante ! Venez partager du temps avec un groupe bien sympathique. **Selon la météo**, contactez les animateurs et si pétanque, prenez vos boules si vous en avez.

**INSCRIPTION merci :)**

**Dates sous réserve de modifications !**

**Annoncez votre présence au plus vite en téléphonant les matins au greffe ☎ 021 966 05 55**

En cas d'absence, contactez le greffe ou envoyez un email [greffe@veytaux.ch](mailto:greffe@veytaux.ch)

## AGENDA DES ACTIVITES ESPACE MULTIGENERATIONNEL DE VEYTAUX

Mardi 5 mars 16h00-17h30

**DECOUVRIR LES JEUX COOPERATIFS** / M. Jérémie Schaeli, Centre pour l'action non-violente  
*Activité récréative 2.212*

Une session de jeu pour explorer en s'amusant les différences entre les jeux coopératifs et compétitifs... et ce qui les rassemble. Ce sera aussi certainement l'occasion de découvrir de nouveaux jeux, à partager ensuite en famille ou entre ami.e.s !

Mardi 12 mars 10h00-11h00

**INITIATION GI-GONG** / Mme Christine Vallon

*Activité santé 3.302*

Une pratique simple à la base de la médecine traditionnelle chinoise qui permet de relier le corps et l'esprit et à renforcer la vitalité. Merci de prendre un tapis de gym.

Mercredi 13 mars 11h45-14h00

**PARTAGEONS SOUPE+PAIN+FROMAGE !** Mmes Madeline Froidevaux et Diana Holland

*Activité santé 3.305*

Manger ensemble, savourer le goût de l'authenticité, voici le programme que les animatrices proposent en vous faisant découvrir leurs talents culinaires. C'est une excellente occasion pour se rencontrer. L'inscription validée, vous n'aurez plus qu'à remettre CHF 10.-/personne (ingrédients) aux animatrices le jour de l'activité.

Jeudi 14 mars 14h00-15h30

**ASTUCES POUR SE DEPLACER EN BUS, BILLET EN LIGNE ou PAPIER :) / M. Renaud Kraft**

*Activité technologique 4.401*

Un formateur nous montrera toutes les astuces pour prendre un billet à l'ancienne et en utilisant les nouvelles technologies, avec un distributeur pour faire des tests et les applications faciles sur Smartphone (Android & iPhone).

**RDV. Attention, le rendez-vous est à 14h00 au dépôt VMCV à Clarens.**

Mardi 19 mars 16h00-17h00

**INITIATION BACHATA POUR DAMES, MESSIEURS & ADOS**

Mme/M. Micheline/Jean Papillon

*Activité récréative 2.207*

Venez passer un moment de réel plaisir, tout en apprenant les pas de base de cette belle danse.

Mercredi 27 mars 16h00-17h00

**LE YODLE A TOUT ÂGE ! / M. Henri Sommerhalder**

*Activité récréative 2.213*

Découvrez la magie et venez explorer les harmonies captivantes des montagnes suisses lors de notre atelier. Libérez votre voix et connectez-vous à une tradition musicale unique.

Aucune expérience requise, plongez dans une expérience vocale immersive et laissez-vous emporter par le charme du Yodle !

**INSCRIPTION merci :)**

**Dates sous réserve de modifications !**

Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint,  
l'activité est annulée une semaine avant la date de l'animation.

**Annoncez votre présence au plus vite en téléphonant les matins au greffe ☎ 021 966 05 55**

En cas d'absence, contactez le greffe ou envoyez un email greffe@veytaux.ch

Parking en zone blanche durée 3 heures à l'administration communale et à proximité