



ESPACE MULTIGENERATIONNEL
em-V

2^e trimestre 2025

Nouvel AGENDA des Activités

Récréatives

Santé

Culturelles

Technologiques

Au plaisir de vous revoir

ou

de vous rencontrer :)



Avec le soutien de la Fondation Leenaards

QR pour afficher l'agenda e-book

Bonjour,

Nous avons le plaisir de vous présenter le nouvel agenda des prochaines activités.

POUR PARTICIPER

Inscrivez-vous au plus vite aux activités préférées et au plus tard 8 jours avant la date de l'activité choisie auprès du greffe les matins. Si vous deviez **annuler votre présence**, merci de contacter le greffe par téléphone et, en dehors des matins, par email greffe@veytaux.ch

 **021 966 05 55**

Chaque activité est sous réserve de modifications. Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, l'activité sera annulée et vous serez avertis au plus vite.

Le multigénérationnel est favorisé avec des horaires d'activités aussi en fin de journée.

LA POPULATION DE VEYTAUX, CELLE DE PROXIMITE ET LES AMIS DES AMIS SONT LES BIENVENUS.

PERMANENCE LES MARDIS 15h00-17h00

La coordinatrice est présente pour répondre à vos questions sur les activités, vous permettre de déposer ou de choisir un livre dans la mini-bibliothèque, échanger sur le Troc de services, remplir un feuillet (*document aussi au greffe*) « je propose », « je souhaiterais » et rencontrer les animateurs et vous !

Isabelle Clément

Coordinatrice des activités - email animation@veytaux.ch

*Les animateur.trice.s. sont bénévoles. Si vous avez envie d'animer ou connaissez une personne qui pourrait répondre à une envie, la coordinatrice se fera un plaisir de la contacter. **Vérifier sa présence** à la permanence auprès du greffe, merci.*

Vous trouverez l'agenda sous 2 formes :

MEMENTO PAR ACTIVITE

AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

Mardi 10 juin 10h00-11h00

GI-GONG AU FIL DES SAISONS / Mme Christine Vallon

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.



Mardi 10 juin 17h30-19h00

INFORMATIQUE - MUSIQUE EN LIGNE / M. Maxence Lopez

L'atelier propose d'utiliser Spotify, d'écouter de la musique en ligne, créer des playlists utilisables avec le smartphone et sur votre ordinateur, etc... Venez apprendre à votre rythme ! À votre disposition des PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable avec son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Mercredi 11 juin 11h45-14h00

DÎNER SAVEURS PRINTANIERES / Mme Diana Holland & M. François Rusillon

Manger ensemble, savourer le goût de l'authenticité, voici le programme que les animateurs proposent en vous faisant découvrir leurs talents culinaires. C'est une excellente occasion pour se rencontrer. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Jeudi 19 juin 16h00-17h00

KUBB JEU VIKING / Mme Carole Golaz

Le « Kubb » est un jeu de plein-air apparenté à la pétanque ou aux quilles. 2 équipes s'affrontent pour atteindre les « Kubbs » (blocs de bois) de l'équipe adverse. Adresse, esprit d'équipe et stratégie seront de mise pour s'adjuger le droit de viser le roi et de l'abattre pour gagner la partie. Visette ou pas, l'important, c'est le plaisir du jeu !



Mardi 24 juin 17h30-19h00

COACH EN CUISINE 3 PLATS / Mme Angelina Baron

Atelier de cuisine avec la création de 3 plats et des idées pour des restes en nouveaux plats, en mini-groupe, selon les aliments de saison. Nous dégusterons nos réalisations ensemble. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Lundi 30 juin 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir.



Mardi 6 mai 17h00-18h00

LA BACHATA POUR TOUS / Mme/M. Micheline et Jean Papillon

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



Mardi 13 mai 17h30-19h00

INFORMATIQUE - RESERVER EN SECURITE / M. Maxence Lopez

L'atelier propose de réserver, d'acheter en ligne en toute sécurité etc... Venez apprendre à votre rythme ! À votre disposition des PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable avec son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Jeudi 15 mai 17h30-19h30

IMAGE, SE SENTIR BIEN DANS SES HABITS / Mme Julianne Andematten

Parlons de l'image corporelle, découvrons notre morphologie avec les formes, longueurs et matières qui mettent en valeur notre corps. Se sentir bien dans ses vêtements, trouver son style, acheter moins mais mieux et surtout avoir du plaisir.



Lundi 26 mai 16h00-17h00

GYMNASTIQUE DOUCE / Mme Madeline Dégailler

Renforcements et détente avec des exercices variés (debout, assis). La gym douce est un concentré de bienfaits : cardio léger, équilibre, gainage ... tout en douceur ! Tenue confortable et tapis de gym bienvenus.



JUIN 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

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



Lundi 2 juin 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir !



MEMENTO PAR ACTIVITE

Récréative

VENDREDIS	JOUONS A LA PETANQUE, CARTES ET SCRABBLE
LU 07.04.25	COUNTRY LINE DANCE COURS
MA 15.04.25	VOICE'S SPIRITUAL ROADS
ME 23.04.25	COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS
MA 29.04.25	CROQUEZ VOS VOYAGES
LU 05.05.25	COUNTRY LINE DANCE COURS
MA 06.05.25	LA BACHATA POUR TOUS
JE 15.05.25	IMAGE, SE SENTIR BIEN DANS SES HABITS
LU 02.06.25	COUNTRY LINE DANCE COURS
JE 19.06.25	KUBB JEU VIKING
LU 30.06.25	COUNTRY LINE DANCE COURS



Santé

MA 08.04.25	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
LU 28.04.25	GYMNASTIQUE DOUCE
MA 06.05.25	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
LU 26.05.25	GYMNASTIQUE DOUCE
MA 10.06.25	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
ME 11.06.25	DINER DES SAVEURS PRINTANIERES
MA 24.06.25	COACH EN CUISINE 3 PLATS



Culturelle

MA 22.04.25	docu ADIEU LE PLASTIQUE, POSSIBLE ?
-------------	-------------------------------------



Technologique

MA 08.04.25	INFORMATIQUE - ALBUM PHOTOS IFOLOR
MA 13.05.25	INFORMATIQUE - RESERVER EN SECURITE
MA 10.06.25	INFORMATIQUE - MUSIQUE EN LIGNE



AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

AVRIL 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

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



Lundi 7 avril 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir.



Mardi 8 avril 10h00-11h00

GI-GONG AU FIL DES SAISONS / Mme Christine Vallon

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.



Mardi 8 avril 17h30-19h00

INFORMATIQUE - ALBUM IFOLOR / M. Maxence Lopez

Venez découvrir comment créer un album de photos avec Ifolor et imprimer des photos souvenir et bien sûr payer en ligne. À votre disposition des PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable avec son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à donner sur place.



Mardi 15 avril dès 17h00-18h30

VOICE'S SPIRITUAL ROADS / YakkaY

Des 4 éléments, l'humain maîtrise l'air dès sa venue au monde, il crie, babille et chante. Un voyage aux origines des chants qui ont inspiré le Negro Spiritual, le God'Spell, le blues et renouer avec vos chants intérieurs en pleine liberté, autrement !



Mardi 22 avril 16h00-17h30

Docu ADIEU LE PLASTIQUE, POSSIBLE ? / Coordinatrice

Dire adieu au plastique, est-ce une mission impossible ? Documentaire passionnant, entre la poussière de plastique envahissante et l'innovation biodégradable, mon cœur balance pour une alternative.



Mercredi 23 avril 16h00-17h00

COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS / Mme Myriam Aviolat

Rejoignez le groupe de Country pour découvrir et pratiquer différentes danses faciles. Pas besoin de partenaire ni d'expérience, juste du plaisir sur des rythmes entraînants et de la bonne humeur.



Lundi 28 avril 16h00-17h00

GYMNASTIQUE DOUCE / Mme Madeline Dégallier

Renforcements et détente avec des exercices variés (debout, assis). La gym douce est un concentré de bienfaits : cardio léger, équilibre, gainage ... tout en douceur ! Tenue confortable et tapis de gym bienvenus.



Mardi 29 avril 16h30-18h30

CROQUEZ VOS VOYAGES / Mme AS Delamadeleine

Avec un simple crayon de papier, quelques feuilles blanches et un bon café, offrez-vous un moment pour redécouvrir vos voyages et s'évader. Accessible à tout le monde sachant tenir un crayon.



Pendant 2 ans à vélo sur les routes d'Europe et de Patagonie, Anne-Sophie, géographe dessin-actrice de la Terre, a croqué quotidiennement un carnet de voyage. Ailleurs ou à la Riviera, immergez-vous dans ce « voyage ».

MAI 2025

Chaque vendredi 09h30-11h00

JOUONS A LA PETANQUE, AUX CARTES ET AU SCRABBLE

M. Blaise Chappuis 076 317 15 17 & M. Michel Wicht 077 461 86 90

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



Lundi 5 mai 18h00-19h00

COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Découvrez des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, que du plaisir.



Mardi 6 mai 10h00-11h00

GI-GONG AU FIL DES SAISONS / Mme Christine Vallon

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.

