

**Mardi 25 mars 16h00-17h30**

**JARDINEZ VOTRE BALCON** / M. Stéphane Paoli

Cet atelier suggère des idées pour la création d'un jardin de balcon, combinant plantes colorées et feuillages rafraîchissants. Vous allez découvrir comment choisir et associer les variétés pour transformer votre extérieur en un coin verdoyant.



QR à photographier pour voir l'agenda en e-book

**em-V** groupe WhatsApp

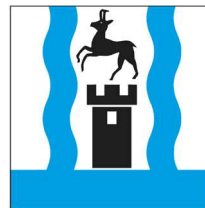
Pour faire partie du groupe, il suffit de remplir la fiche d'inscription membre !

Le groupe reçoit l'agenda trimestriel en ligne et certaines informations sur les activités (les membres entre eux ne communiquent pas)



FONDATION  
LEENAARDS

Avec le soutien de la Fondation Leenaards



COMMUNE DE  
VEYTAUX

ESPACE MULTIGENERATIONNEL  
**em-V**

**1<sup>er</sup> trimestre 2025**

# Nouvel AGENDA des Activités

Récréatives

Santé

Culturelles

Technologiques

Au plaisir de vous revoir

ou

de vous rencontrer :)




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](mailto: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 minibiблиотеque, 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](mailto: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 4 mars 17h00-19h00

**ATELIER COULEURS & IMAGE DE SOI** / Mme Gabriella Tagliaferri

Venez découvrir vos couleurs Amies, celles qui vous donnent bonne mine et vous illuminent (habits, lunettes, accessoires). Un nuancier vous sera remis. Les dames peuvent prendre leur trousse de maquillage habituelle pour des accords couleurs.



### Lundi 10 mars 17h00-18h00

**COUNTRY LINE DANCE COURS** / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Venez découvrir des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale et ludique. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, juste du fun qui donne de l'énergie !



### Mardi 11 mars 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 11 mars 17h30-19h00

**VAUDTAX IMPOT EN LIGNE** / Mme Yvana Duvoisin

En direct, l'animatrice passe par les différentes étapes pour remplir la feuille d'impôts en ligne, vous partage son expérience avec le langage du logiciel et les astuces pour faciliter ce travail peu sympathique.



### Mercredi 12 mars 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.



### Mardi 18 mars 17h30-19h00

**ATELIER INFORMATIQUE MESSAGERIE** / M. Maxence Lopez

Venez découvrir comment créer, ouvrir, envoyer des mails depuis son matériel et depuis un autre PC, écrire, mail et PDF et signer vos mails. En plus, quelques conseils liés à la sécurité. 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 11 février 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 11 février 15h00-17h00**

**COMMENT AI-JE PU ÉCRIRE UNE PAREILLE CHOSE?** / Mme Martine Tiercy

A travers des exercices et thèmes proposés puis un partage collectif, explorons nos imaginaires, notre fantaisie et nos émotions ! La surprise et l'émerveillement - parfois les rires - devant ce qui peut sortir de notre plume et de celle des autres sont toujours au rendez-vous.



**Mardi 25 février 16h00-17h00**

**RESPIRONS ENSEMBLE** ♥ / Coordinatrice

Atelier de cohérence cardiaque, où les participants pratiquent une respiration bienfaisante pour apaiser le stress, manger mieux et améliorer le bien-être. Envie d'une séance de motivation, venez !



**Mercredi 26 février 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 !



## MARS 2025

**Chaque vendredi 09h30-11h00**

**JOUONS AUX CARTES, SCRABBLE**

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

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



**Lundi 3 mars 16h00-17h00**

**GYMNASTIQUE DOUCE** / Mme Madeline Dégailier

Renforcements et détente. Au programme des exercices variés avec une chaise et debout. La gymnastique douce est un concentré de bienfaits : cardio léger, équilibre, grainage, mobilité... tout en douceur ! Prendre votre tapis de sol et surtout une tenue confortable.



## MEMENTO PAR ACTIVITE

### Récréative

VENDREDIS	JOUONS AUX CARTES ET SCRABBLE
LU 20.01.	COUNTRY LINE DANCE COURS
ME 29.01.	COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS
JE 06.02.	KARAOKE SOLO, DUO POUR TOUS
MA 11.02.	COMMENT AI-JE PU ECRIRE UNE PAREILLE CHOSE ?
ME 26.02.	COUNTRY PRATIQUE ENTRE NOUS
MA 04.03.	ATELIER COULEURS & IMAGES DE SOI
LU 10.03.	COUNTRY LINE DANCE COURS
MA 25.03.	JARDINEZ VOTRE BALCON



### Santé

MA 14.01.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
MA 21.01.	SANTÉ & CLIMAT, QUAND LA JUSTICE S'EN MÊLE !
LU 27.01.	GYMNASTIQUE DOUCE
MA 11.02.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
MA 25.02.	RESPIRONS ENSEMBLE ♥
LU 03.03.	GYMNASTIQUE DOUCE
MA 11.03.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
ME 12.03.	DINER DES SAVEURS PRINTANIERES



### Culturelle

MA 04.02.	PAS DE RETRAITE, DE L'AMOUR & L'HUMOUR
-----------	--



### Technologique

MA 14.01.	ATELIER INFORMATIQUE - PHOTOS
MA 11.03.	VAUDTAX EN LIGNE
MA 18.03.	ATELIER INFORMATIQUE - MESSAGERIE



## AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

### JANVIER 2025

#### Chaque vendredi 09h30-11h00 JOUONS AUX CARTES, SCRABBLE

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

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 14 janvier 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 14 janvier 17h30-19h00

#### ATELIER INFORMATIQUE PHOTOS / M. Maxence Lopez

Venez découvrir comment placer vos photos du natel au PC, les glisser dans le bon répertoire, les trier, les compresser et les envoyer par email.

Album de photos simple si assez de temps.

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.



#### LU 20 janvier, 17h00-18h00

#### COUNTRY LINE DANCE COURS / Mme Cristina Bellini

Apprenez la Country line dance avec une professeure expérimentée ! Venez découvrir des pas simples, musique entraînante, ambiance conviviale et ludique. Aucun partenaire ni expérience nécessaire, juste du fun qui donne de l'énergie !



#### Mardi 21 janvier 17h00-18h30

#### SANTÉ & CLIMAT : QUAND LA JUSTICE S'EN MÊLE! / Mme Anne Mahrer

Créée le 23 août 2016, l'association suisse des Aînées pour le climat a décidé d'ouvrir une action judiciaire contre l'État en faveur du climat et de la santé. Une première en Suisse. Un engagement jusqu'à la Cour européenne des droits de l'homme et une victoire historique le 9 avril 2024. Moyenne d'âge de notre association : 73 ans et plus de 3000 membres. Ce n'est pas n'importe quelle Loi, le site comprendre <https://ainees-climat.ch/>



#### Lundi 27 janvier 16h00-17h00

#### GYMNASTIQUE DOUCE / Mme Madeline Dégallier

Renforcements et détente. Au programme des exercices variés avec une chaise et debout. La gymnastique douce est un concentré de bienfaits : cardio léger, équilibre, grainage, mobilité... tout en douceur ! Prendre votre tapis de sol et surtout une tenue confortable.



#### Mercredi 29 janvier 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 !



### FEVRIER 2025

#### Chaque vendredi 09h30-11h00

#### JOUONS AUX CARTES, SCRABBLE

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

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 4 février 18h30-20h00

#### PAS DE RETRAITE DE L'AMOUR & L'HUMOUR / Mme Martina Chyba

Présentation autour du roman Rendez-Vous. Nous avons passé 50 ou 60 ans ? Et alors ? Il n'y a aucune raison de mettre le clignotant pour aller se ranger au garage en attendant la casse ... Nous sommes encore vivants et pour un moment ! Alors revendiquons le droit à l'amour, au sexe vibrant, aux rencontres improbables, aux aventures glorieuses et moins glorieuses, acceptons qu'il y ait des creux, des bosses, des moments faciles et difficiles, et réparons-nous avec les œuvres d'art et surtout l'amour et l'humour (en plus ça rime !).



#### Jeudi 6 février 19h00-20h30

#### KARAOKE SOLO, DUO POUR TOUS / Coordinatrice

Venez chanter vos chansons préférées, vous amuser et créer des souvenirs inoubliables dans une ambiance chaleureuse. Sans prétention, on ose et on y va pour un moment de divertissement et de pur plaisir.

