



ESPACE  
MULTIGENERATIONNEL (EM)

2ème trimestre 2024

# Nouvel AGENDA des Activités

récréatives

santé

culturelles

technologiques

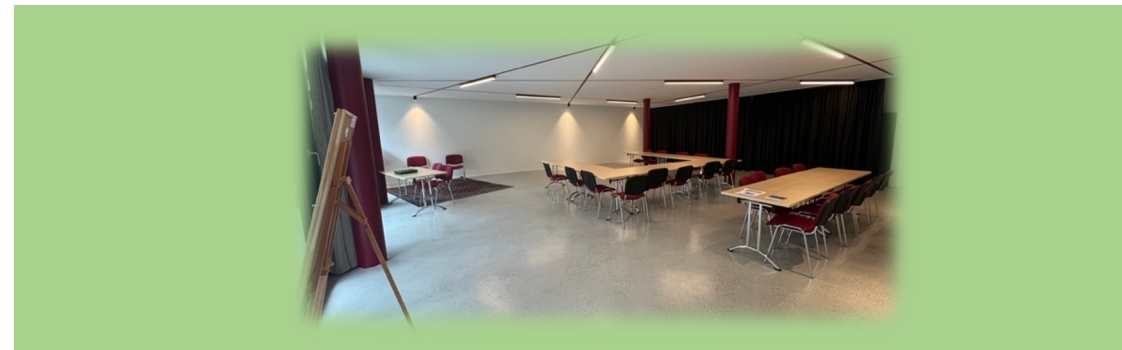
Au plaisir de vous revoir ou  
de vous rencontrer :)



#### Espace multigénérationnel Veytaux Groupe Whatsapp

Le Groupe Whatsapp sert à communiquer des informations, dont l'envoi de l'agenda numérique, comme un album de photos.  
*(les membres entre eux ne peuvent pas communiquer).*

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



FONDATION  
LEENAARDS

Avec le soutien de la Fondation Leenaards



Bonjour,

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

## POUR PARTICIPER

Inscrivez-vous au plus vite 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 proximité et les amis des amis sont les bienvenus.

## PERMANENCE LES MARDIS DE 15h00 à 17h00

La coordinatrice est présente pour répondre à vos questions sur les activités, échanger sur le Troc de services, remplir un feuillet « je propose », « je souhaiterais » et rencontrer les animateur.trice.s et vous !

Isabelle Clément

Coordinatrice des animations. 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 CATEGORIE D'ACTIVITE**

&

**AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES**



**Jeudi 13 juin 16h00-17h00**

**LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, PARLONS-EN !** / Mme Marion Bieri, psychologue CHUV

L'offre de jeux de hasard et d'argent s'est très nettement densifiée depuis quelques années en Suisse. Sans surprise, cette croissance s'accompagne d'une augmentation des comportements de jeu à risque, voire problématiques.

Les messages de prévention sont souvent portés sur les jeunes adultes, particulièrement ciblés par les publicités de jeux d'argent, alors même que le passage à la retraite, par exemple, constitue un facteur de risque d'un comportement de jeu excessif pour les personnes qui jouent.

Avez-vous noté un changement dans vos habitudes de jeu ou dans celles d'un-e proche ? Savez-vous à qui vous adresser pour en parler ? Vous intéressez-vous aux comportements de jeu, sans y être confronté.e.s ? Nous vous présenterons les mécanismes du jeu excessif, les différentes pensées à risque sur les espoirs de gains et nous répondrons à vos questions.



**Mardi 18 juin 16h00-17h30**

**FAIRE SES COMMISSIONS EN LIGNE** / M. Jean-Marie Bolle

Dans le cours vous allez apprendre comment faire vos commissions en ligne, comment accéder au site internet du magasin d'alimentation de votre choix, les vérifications de sécurité à retenir, pourquoi et comment devenir client du site, comment choisir ses achats et les mettre dans le panier virtuel, comment payer et se faire livrer ses achats à la maison ?

Le cours se veut interactif et a pour but de répondre à vos questions.



**Mardi 25 juin 17h30-19h00**

**ATELIER INFORMATIQUE** / 2-3 étudiant.e.s en informatique

L'atelier propose un accompagnement pour vous aider à naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des e-mails, installer les mises à jour, veiller à la sécurité, utiliser les réseaux sociaux, etc...

Venez poser vos questions ! À votre disposition 5 ordinateurs PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable ou tablette et son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à remettre le jour de l'activité.



**Mardi 21 mai 17h30-19h00**

**ATELIER INFORMATIQUE** / 2-3 étudiant.e.s en informatique

L'atelier propose un accompagnement pour vous aider à naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des e-mails, installer les mises à jour, veiller à la sécurité, utiliser les réseaux sociaux, etc...

Venez poser vos questions ! À votre disposition 5 ordinateurs PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable ou tablette et son chargeur.  
*Forfait CHF 10.-/personne à remettre le jour de l'activité.*



**Jeudi 23 mai 16h00-17h30**

**ATELIER COUNTRY LINE DANCE** / Mme/M. Lise et Eric Imseng

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.

## JUIN 2024

**Chaque vendredi 09h30-11h00**

**JEUX DE CARTES ou PETANQUE** / MM. Blaise Chappuis

076 317 15 17 et 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 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.



**Jeudi 6 juin 16h00-17h00**

**RECETTES DE GRAND-MERES EN 2024** / Dresse Ilham Trad

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.



## MEMENTO PAR CATEGORIE D'ACTIVITE

### Récréative

VENDREDIS	JEUX DE CARTES ou PETANQUE
MA 02.04.	COUNTRY PRATIQUE
MA 23.04.	CREATION DE MASQUES EN PAPIER A)
MA 30.04.	CREATION DE MASQUES EN PAPIER B)
JE 23.05.	ATELIER DE COUNTRY LINE DANCE



### Santé

MA 09.04.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
MA 07.05.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
MA 14.05.	LA COHERENCE CARDIAQUE
ME 15.05.	DINER SAVEURS DU MOMENT
MA 04.06.	GI-GONG AU FIL DES SAISONS
JE 06.06.	RECETTES DE GRAND-MERES
JE 13.06.	JEUX DE HASARD ET D'ARGENT



### Culturelle

VOS SOUHAITS SONT LES BIENVENUS



### Technologique

MA 16.04.	ATELIER INFORMATIQUE
MA 21.05.	ATELIER INFORMATIQUE
MA 18.06.	FAIRE SES COMMISSIONS EN LIGNE
MA 25.06.	ATELIER INFORMATIQUE



## AGENDA MENSUEL DES ACTIVITES

### AVRIL 2024

**Chaque vendredi 09h30-11h00**

**JEUX DE CARTES ou PETANQUE** / MM. Blaise Chappuis  
076 317 15 17 et 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 2 avril 16h00-17h30**

**COUNTRY PRATIQUE**

Moment pour s'entraîner ensemble entre les ateliers de Country Line Dance donnés par Lise et Eric.



**Mardi 9 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 16 avril 17h30-19h00**

**ATELIER INFORMATIQUE** / 2-3 étudiant.e.s en informatique

L'atelier propose un accompagnement pour vous aider à naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des e-mails, installer les mises à jour, veiller à la sécurité, utiliser les réseaux sociaux, etc...



Venez poser vos questions ! À votre disposition 5 ordinateurs PC et si vous le souhaitez, prenez votre ordinateur portable ou tablette et son chargeur. Forfait CHF 10.-/personne à remettre le jour de l'activité.

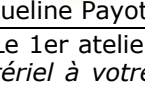


**Mardi 23 avril 16h00-17h30**

**A) CREATION DE MASQUES EN PAPIER MACHÉ** / Mme Jacqueline Payot

Cette activité, simple et divertissante, se fait en deux temps. Le 1er atelier consiste à créer le masque à base de papier et de colle (*matériel à votre disposition*).

Le 2ème atelier consiste à décorer le masque et à le personnaliser avec de la peinture, des plumes, des strass. etc., selon votre imagination ! (*merci d'apporter un pinceau et le petit matériel de décoration si vous le souhaitez*).



**Mardi 30 avril 16h00-17h30**

**B) CREATION DE MASQUES EN PAPIER MACHÉ** / Mme Jacqueline Payot

Cette activité, simple et divertissante, se fait en deux temps. Le 1er atelier consiste à créer le masque à base de papier et de colle (*matériel à votre disposition*).

Le 2ème atelier consiste à décorer le masque et à le personnaliser avec de la peinture, des plumes, des strass. etc., selon votre imagination ! (*merci d'apporter un pinceau et le petit matériel de décoration si vous le souhaitez*).



### MAI 2024

**Chaque vendredi 09h30-11h00**

**JEUX DE CARTES ou PETANQUE** / MM. Blaise Chappuis  
076 317 15 17 et 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 7 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.



**Mardi 14 mai 17h00-18h30**

**A LA DECOUVERTE DE LA COHERENCE CARDIAQUE** / Mme Sonia Matthey

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle qui permet d'harmoniser le système nerveux autonome grâce notamment à l'aide de la respiration.

Sa pratique apporte de nombreux bénéfices sur la santé physique, psychique et émotionnelle. Elle permet notamment une meilleure gestion de son stress et de son anxiété.



**Mercredi 15 mai 11h45-14h00**

**DÎNER SAVEURS DU MOMENT** / Mmes Madelyne Froidevaux et Diana Holland

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, merci de remettre CHF 10.-/pers aux animatrices le jour de l'activité.*

