

# Découvrir toujours *plus*

août - décembre 2023



Le club de vos loisirs



ICI BAT LE CŒUR  
DE MIGROS

Nous promovons  
le vivre-ensemble

# toujours *plus*

Le club change de nom et devient **toujours plus**, mais son identité profonde est maintenue. La force du club c'est toujours vous ! Votre participation, vos encouragements, votre joie et vos sourires.

Qu'est-ce qui évolue ? Il y a des animations et des sorties. Mais le programme s'est enrichi ! Grâce à un travail d'équipe et au soutien du Pour-cent culturel Migros, nous pouvons vous offrir plus de sorties, des conférences, des rencontres, des cours découverte et des avantages ! Comme le programme sera édité tous les trois mois, nous pouvons y ajouter des activités supplémentaires et surprenantes plus régulièrement.

S'instruire, se divertir, se maintenir en santé, créer du lien social sont les maîtres mots qui ont inspiré les animatrices pour mettre au point cette offre, qui reflète l'engagement sociétal de Migros.

**toujours plus** est ouvert à toutes et tous sans limite d'âge, et n'est pas réservé uniquement aux collaborateurs Migros.

Votre équipe



Chloe Corthay, Sylvie Fiaux, Frédérique Rey et Valeria Scheidegger



# Informations générales

## Prix de la cotisation annuelle

CHF 90.- / personne

CHF 150.- / couple

Cette cotisation permet l'accès gratuit à toutes les activités et conférences en salle, les animations et rencontres dans nos restaurants Migros ainsi que les cours découvertes.

Les sorties récréatives et culturelles sont à payer en supplément.

## Inscription au club et aux activités

Pour vous inscrire, vous devez remplir le bulletin en page 15 et nous le retourner au plus tard pour le 30.06.2023.

IBAN: CH39 0900 0000 1777 2905 2

Vous recevrez la carte de membre ainsi que vos confirmations de sorties et d'activités autour de la mi-août.



## Activités et conférences en salle

Les activités et conférences sont comprises dans le prix de la cotisation annuelle. Certaines conférences sont ouvertes au public externe (prix dans le programme).

### Adresses des salles :

Lausanne

- Salle du Cazard, Rue Pré-du-Marché 15
- Ecole-club, Rue de Genève 33

Yverdon

- Maison de paroisse, Rue Pestalozzi 6

(Programme donné sous réserve de modification.)

## Sorties

Les sorties d'une journée incluent : trajet en car tout-confort, boisson chaude / croissant, repas de midi (hors boisson), visites.

Les sorties sont ouvertes aux non-membres sous réserve de place disponible. Le prix de la sortie est majoré de CHF 10.-

Les horaires définitifs des départs sont communiqués dans les confirmations.

### Lieu de départ du car :

• Lausanne – Ouchy : Place du Vieux-Port, (entre le Château d'Ouchy et le débarcadère de la CGN).

• Yverdon – Parking de la plage : angle entre Av. des Iris et Ch. des Grèves de Clendy.

• Yverdon – Gare : Av. de la Gare, (côté théâtre Benno Besson)

## Renseignements

Service culturel Migros Vaud

Ch. du Dévent

1024 Ecublens

Tél : 058 568 30 50

Email : [service.culturel@gmvd.migros.ch](mailto:service.culturel@gmvd.migros.ch)

## Site web

Vous trouverez des informations plus détaillées sur le site :

[www.migrosvaud.ch/toujoursplus](http://www.migrosvaud.ch/toujoursplus)

# Activités et conférences en salle

## Film de Samuel Monachon

Film animalier: Retour aux sources  
Regard sur tout ce que nous avons de beau, faune et flore du Jura et du Valais.



**Lausanne, mardi 19 sept.**

14h30 - 16h30

**Yverdon, mardi 26 sept.**

14h30 - 16h30

## Conférence: Parlons sommeil!

Le centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV étudie et traite les différentes formes de troubles du sommeil, mais pas seulement. Cette conférence lèvera un coin de voile sur tous les mécanismes du sommeil.

Avec Rebecca Sablé, neuropsychologue au CHUV et Françoise Cornette, psychologue, Centre du sommeil au CHUV.



**Yverdon, jeudi 12 oct.**

14h30-16h00

**Lausanne, mardi 17 oct.**

14h30-16h00

Conférence ouverte au public  
CHF 10.- pour les non-membres

## Atelier Yoga du rire

Le Yoga du Rire est un concept né de l'idée originale du Dr Madan Kataria, un médecin indien. Ce type de yoga apporte immédiatement un mieux-être chez les personnes qui le pratiquent. Il combine des exercices de rire ainsi que des respirations profondes suivie d'une méditation.

Animé par Véronique Elamly



**Yverdon, jeudi 02 nov.**

14h30 - 16h30

**Lausanne, mardi 14 nov.**

14h30 - 16h30



## Atelier pratique « Les directives anticipées »

Avec l'âge, toutes sortes de questions se posent de manière pressante... S'il m'arrive malheur, qui s'occupera de mes affaires administratives ? Et de mon animal de compagnie ? Pour aider les gens à s'engager dans ce type de réflexions, une équipe de recherche de l'Université de Genève et des HUG a développé un jeu de cartes appelé Anticip'action. Ce jeu existe également en version digitale et sera présenté de façon ludique sous forme d'atelier. Avec Christine Clavien, professeure à l'Institut Ethique Histoire Humanité, Université de Genève.

Atelier ouvert au public.

CHF 10.- pour les non-membres



Pour l'adresse des lieux, voir p. 4



**Lausanne, mardi 28 nov.**

14h30 - 16h30

**Yverdon, mardi 5 déc.**

14h30 - 16h30

## Fête de Noël: Contes et musique

La pétillante comédienne Isabelle Bonillo, accompagnée de son accordéon, vous emmène sur des chemins poétiques. Son talent de conteuse a déjà fait merveille sur de nombreuses scènes en Suisse romande. A découvrir absolument.

Suivi d'une collation.



**Lausanne, mardi 12 déc.**

14h30 - 17h00

**Yverdon, jeudi 14 déc.**

14h30 - 17h00

# Programme août - décembre 2023


## Août

- Mardi 29 (L) et jeudi 31 (Y) Marche à Villars Tiercelin et Maison du Blé et du Pain à Echallens


## Septembre

- Lundi 04 (L + Y + P) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 05 Visite guidée de l'Hermitage
- Mardi 12 (L) et jeudi 14 (Y) Croisière sur le lac d'Annecy et visite libre 
- Mardi 19 (L) et mardi 26 (Y) Film de Samuel Monachon
- Lundi 25 (P + Y) Café-récit


## Octobre

- Lundi 02 (L + Y + P) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 03 (L) et jeudi 05 (Y) Brisolée à Plan Cerisier et Fondation Giannada Martigny
- Mardi 10 (L) Cours découverte Yoga doux
- Jeudi 12 (Y) et mardi 17 (L) Conférence « Parlons Sommeil »
- Dimanche 15 Spectacle Louis Armstrong au Théâtre Bateau-Lune, Cheseaux-sur-Lausanne 
- Lundi 30 (P + Y) Café-récit

## Novembre

- Jeudi 02 (Y) et mardi 14 (L) Atelier Yoga du rire 
- Lundi 06 (L + Y + P) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 07 (L) et jeudi 09 (Y) Papillorama Kerzers
- Mardi 21 (L) Cours découverte Gym du dos
- Mardi 21 Visite guidée du centre de tri du courrier à Eclépens
- Lundi 27 (P + Y) Café-récit
- Mardi 28 (L) Atelier pratique « les directives anticipées »

## Décembre

- Lundi 04 (L + Y + P) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 05 (Y) Atelier pratique « les directives anticipées »
- Mardi 06 Visite guidée du centre de tri du courrier à Eclépens
- Mardi 12 (L) et jeudi 14 (Y) Fête de Noël : Contes et musique 

- **Sorties et visites d'entreprise**
- **Activités et conférences en salle**

- **Sorties culturelles et cours découvertes**
- **Animations et rencontres**

(L) Lausanne (Y) Yverdon (P) Pully



# Sorties et visites d'entreprises

## Marche à Villars-Tiercelin et goûter à la Maison du Blé et du Pain

Villars-Tiercelin dans le Gros-de-Vaud, est le départ d'une belle excursion en forêt, accessible également aux personnes à mobilité réduite. Au cœur de l'arboretum des Esserts, découvrez les espèces indigènes et les essences d'arbres d'une provenance plus lointaine. Cette balade sera suivie par un goûter à Echallens.  
Durée : 2 heures (5 km)



**Lausanne, mardi 29 août**  
13h00 - 18h00 environ  
**Yverdon, jeudi 31 août**  
12h45 - 17h45 environ



CHF 33.- membre / CHF 43.- non-membre (sous réserve de place disponible)

## Croisière repas sur le Lac d'Annecy et visite libre

Vous embarquerez à bord du bateau Le Libellule pour une croisière repas d'une durée de 2h. L'après-midi sera libre pour découvrir le charme du Vieux-Annecy et profiter de ses ruelles pavées et ses canaux.



**Lausanne, mardi 12 sept.**  
09h00 - 18h00 environ  
**Yverdon, jeudi 14 sept.**  
08h30 - 18h15 environ



CHF 105.- membre / CHF 115.- non-membre (sous réserve de place disponible)

## Brisolée à Plan Cerisier (VS) et visite de la Fondation Giannada Martigny

Dégustez une des spécialités valaisannes automnales avec vue sur la vallée du Rhône. Une balade en petit train vous conduira ensuite à la fondation Giannada pour y découvrir l'exposition les Années Fauves, en collaboration avec le Musée d'Art Moderne de Paris.



**Lausanne, mardi 03 oct.**  
09h00 - 17h30 environ  
**Yverdon, jeudi 05 oct.**  
08h15 - 18h00 environ



CHF 110.- membre / CHF 120.- non-membre (sous réserve de place disponible)

## Visite du Papillorama à Kerzers

Le Papillorama est une oasis, un jardin tropical planté au milieu du Seeland bernois, reproduisant divers biotopes. Ici se côtoient toutes sortes d'animaux, de plantes, d'insectes et, bien sûr, au moins 60 espèces de papillons.



**Lausanne, mardi 07 nov.**  
08h45 - 17h30 environ  
**Yverdon, jeudi 09 nov.**  
09h00 - 17h15 environ



CHF 98.- membre / CHF 108.- non-membre (sous réserve de place disponible)

## Visite guidée du centre de tri du courrier à Eclépens

Mis en service en 2008, cette gigantesque infrastructure assure le tri de quelques 2,8 millions d'envois déposés quotidiennement en Suisse romande. La visite guidée sera suivie d'une petite collation.



**mardi 21 nov.**  
14h30 - 16h30  
**mercredi 06 déc.**  
14h30 - 16h30

Rdv sur place à 14h



Gratuit, sur inscription 40 participants max.

## Accès:

À 950m de la gare d'Eclépens ou parking à disposition



Pour l'adresse des lieux, voir p. 4

# Sorties culturelles et cours découvertes

## Exposition Vuillard et l'art du Japon. Visite guidée à la Fondation de l'Hermitage – Lausanne.

Cette exposition montre l'influence cruciale des arts japonais dans la production du peintre Édouard Vuillard (1868-1940). Grand collectionneur d'estampes ukiyo-e, Vuillard adopte librement les codes nippons qui enrichit son art et ses œuvres dédiées à la vie quotidienne et à la nature.



**Lausanne, mardi 5 sept.**  
14h30 - 16h30

Rendez-vous sur place à 14h,  
Rte du Signal 2



Gratuit sur inscription 30 participants max.

## Spectacle Louis Armstrong

C'est l'histoire du grand musicien de jazz et chanteur afro-américain Louis Armstrong, né à la Nouvelle Orléans. Avec l'orchestre Moonship Washboard Five et Jean Chollet, récitant. Apéritif à l'issue de la représentation.



Cheseaux-sur-Lausanne,  
**dimanche 15 oct.** à 17h00,  
Théâtre Bateau-Lune.

**RDV sur place** à 16h30,  
Rte de la Chapelle 10



CHF 40.- spectacle et apéritif,  
sur inscription, 30 personnes max.

## Yoga doux

Le Yoga doux est exécuté à un rythme lent, avec des positions moins intenses et un temps prolongé pour la méditation, le travail de respiration et la relaxation.



**Lausanne, mardi 10 oct.**  
à l'Ecole-Club Migros,  
14h00 - 14h50



Gratuit, sur inscription 4 à 12 participants.

## Gym du dos

Prévenir vaut mieux que guérir. Vous apprendrez à adopter la bonne posture dans la vie quotidienne avec des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente.



**Lausanne, mardi 21 nov.**  
à l'Ecole-Club Migros,  
14h00 - 14h50



Gratuit, sur inscription 4 à 12 participants.

# Animations et rencontres

## Rencontre Jass et jeux de société

Des rencontres jass et jeux de société sont organisées dans les restaurants Migros pour un moment ludique entre amis.



**les premiers lundis du mois:**  
**04 sept. / 02 oct. / 06 nov. /**  
**04 déc.** de 14h30 à 16h30

Restaurants Migros de Pully,  
Lausanne Métropole et Yverdon Métropole



Gratuit, ouvert au public, sur inscription auprès des restaurants concernés.

## Cafés-récits

Les cafés-récits sont des moments de partage d'expériences et d'histoires de vie. Ces rendez-vous, encadrés par une animatrice, proposent à chaque fois un thème différent, et se transforment en instants de bonheur, de surprise et d'inspiration.



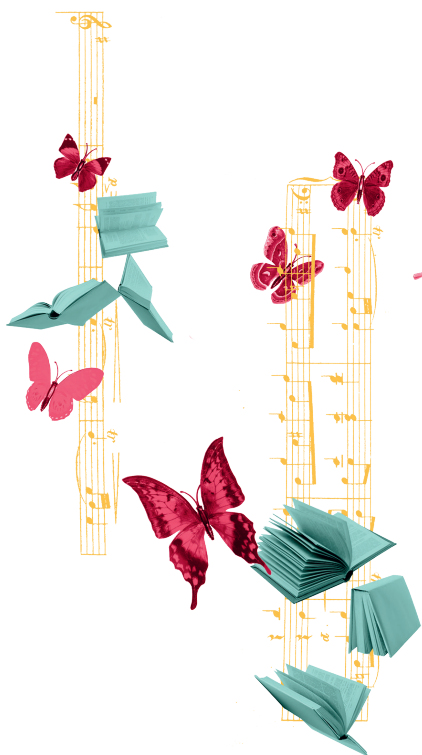
**les derniers lundis du mois:**  
**25 sept. / 30 oct. / 27 nov.**  
de 14h30 à 16h30  
Restaurants Migros de Pully et d'Yverdon Métropole



Gratuit, sur inscription 10 participants max.

# Toutes mes activités en un clin d'œil

Cochez les activités auxquelles vous participerez, découpez la page et affichez-la sur votre frigo (ou ailleurs) pour être sûr-e de ne rien oublier.



**Marche à Villars-Tiercelin et Maison du Blé et Pain à Echallens**  
Mardi 29 août - jeudi 31 août

**Visite guidée à la Fondation de l'Hermitage à Lausanne**  
*Exposition Vuillard et l'art du Japon*  
Mardi 05 sept.

**Croisière sur le Lac d'Annecy et visite libre**  
Mardi 12 sept. - jeudi 14 sept.

**Brisolée à Plan-Cerisier et Fondation Giannada**  
Mardi 03 oct. - jeudi 05 oct.

**Cours découverte : Yoga doux à l'École Club de Lausanne**  
Mardi 10 oct.

**Spectacle Louis Armstrong au Théâtre Bateau-Lune à Cheseaux-sur-Lausanne**  
Dimanche 15 oct.

**Papillorama Kerzers**  
Mardi 07 nov. - jeudi 09 nov.

**Visite guidée du centre de tri du courrier à Eclépens**  
Mardi 21 nov. - mercredi 6 déc.

**Cours découverte : Gym du dos à l'École Club de Lausanne**  
Mardi 21 nov.

## Inscription au club et activités/sorties

Nom(s) : \_\_\_\_\_ Prénom(s) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ NPA et ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Allergies alimentaires : \_\_\_\_\_

Abonnement CFF (demi-tarif / AG) \_\_\_\_\_ Carte Caritas  oui  non \_\_\_\_\_

Je m'inscris au Club loisirs TOUJOURS PLUS - saison 2023-2024  
(à cocher svp, même si déjà membre)

Montant à payer à l'inscription : IBAN CH39 0900 0000 1777 2905 2



CHF 90.- (1 personne)

Club Lausanne



CHF 150.- (couple)


Club Yverdon



Merci d'indiquer via les pictogrammes si vous venez seul-e   ou en couple  

**Marche à Villars-Tiercelin et Maison du Blé et Pain à Echallens**      
 Lausanne : mardi 29 août  
 Yverdon : jeudi 31 août

**Spectacle Louis Armstrong au Théâtre Bateau-Lune à Cheseaux\***      
Dimanche 15 octobre

**Visite guidée à la Fondation de l'Hermitage à Lausanne\***      
*Exposition Vuillard et l'art du Japon*  
 Mardi 05 septembre

**Papillorama Kerzers**      
 Lausanne : mardi 07 novembre  
 Yverdon : jeudi 09 novembre

**Croisière sur le Lac d'Annecy et visite libre**      
 Lausanne : mardi 12 septembre  
 Yverdon : jeudi 14 septembre

**Visite guidée du centre de tri du courrier à Eclépens\***      
 Mardi 21 novembre  
 Mercredi 6 décembre

**Brisolée à Plan-Cerisier et Fondation Giannada**      
 Lausanne : mardi 03 octobre  
 Yverdon : jeudi 05 octobre

**Cours découverte : Gym du dos\***  
 Mardi 21 novembre    

**Cours découverte : Yoga doux\***  
 Mardi 10 octobre    

**Café-récit Yverdon et Pully**      
 Lundi 25 septembre  
 Lundi 30 octobre  Yverdon  
 Lundi 27 novembre  Pully

\* Réservé aux membres

Date et signature : \_\_\_\_\_

A renvoyer avant le **30.06.2023** par courrier ou par mail : Société Coopérative Migros Vaud, Service culturel, Ch. du Dévent – 1024 Ecublens // serviceculturel@gmvd.migros.ch



# Un engagement sociétal

---

Migros Vaud s'engage au quotidien avec passion pour la qualité de vie de la population et pour la société. La coopérative, vaudoise depuis 1946, s'oriente résolument sur les besoins de sa clientèle en matière de proximité, d'assortiments, de qualité et de prix. Son engagement sociétal en faveur de la formation, de la santé, de la durabilité, de l'inclusion et de la culture, ainsi que ses valeurs fortes créent un lien solide et un attachement particulier avec les Vaudoises et Vaudois.

L'idée du Pour-cent culturel Migros remonte au fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler. Dans son esprit, la Fédération des coopératives Migros et les coopératives Migros s'engagent à verser une contribution annuelle au Pour-cent culturel Migros. Cette contribution est calculée sur la base des ventes réalisées et versée même en cas de baisse d'activité.

Cet engagement unique, bien ancré dans les statuts de Migros, garantit la continuité du Pour-cent culturel Migros. Outre la réussite commerciale, il s'agit là d'un objectif d'entreprise équivalent aux autres objectifs de Migros.

