

Découvrir toujours *plus*

janvier - mars 2024



Le club de vos loisirs

**RENCONTRE
JEUX**

Profitez!

**Les premiers lundis du mois
de 14h30 à 16h30
dans les restaurants Migros de
Pully, Lausanne Métropole et
Yverdon Métropole**

Jeux à disposition: Jass, Scrabble, Uno, Yatzy

Inscription gratuite: QR ci-contre
ou directement dans le Restaurant concerné

MIGROS
RESTAURANT

toujours *plus*

Nous sommes ravis de vous présenter les activités du deuxième trimestre de toujours plus conçues spécialement pour les esprits curieux et les cœurs avides de découvertes. Chez nous, l'âge n'est qu'un chiffre et la passion pour la vie ne fait que grandir avec le temps.

Notre équipe a soigneusement élaboré ce programme pour vous offrir des expériences exceptionnelles, enrichissantes et joyeuses. Les occasions de se divertir, d'apprendre et de partager sont très variées: des conférences inspirantes, des sorties, des rendez-vous culturels, des cours de danse ou de

photo, et des animations filmiques et musicales. Il y en a pour tous les goûts et toutes les passions.

Laissez-vous tenter par des journées remplies de sourires partagés et de nouvelles amitiés!

Nous vous souhaitons de belles rencontres et des moments inoubliables.

Votre équipe



Chloe Corthay, Sylvie Fiaux, Frédérique Rey et Valeria Scheidegger

Informations générales

Prix de la cotisation pour 2 trimestres (janvier à juin 2024)
Uniquement pour les nouvelles demandes d'adhésion.
CHF 60.- / personne
CHF 100.- / couple

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

Les sorties récréatives et culturelles ainsi que les cours découvertes sont à payer en supplément, sauf mention.

La cotisation est à payer sur le compte IBAN: CH39 0900 0000 1777 2905 2

Inscription au club et aux activités
Pour vous inscrire aux activités du 2^e trimestre, vous devez remplir le bulletin en page 15 et nous le retourner au plus tard pour le **30.11.2023**.

Activités et conférences en salle
Les activités et conférences sont comprises dans le prix de la cotisation. 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

Sorties

Les sorties d'une journée incluent : trajet en car tout-confort, boisson chaude / croissant, repas de midi (hors boisson), visites, sauf exception. Les prix indiqués s'entendent pour 1 personne.

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, que vous recevrez mi-décembre.

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

Site web

Vous trouverez des informations plus détaillées sur le site :

www.migrosvaud.ch/toujoursplus

(Programme donné sous réserve de modification.)

Activités et conférences en salle

Bien manger sans se ruiner

Comment équilibrer et varier ses repas, bien choisir les aliments et prendre du plaisir à table, le tout sans se ruiner ? Comment choisir des produits sans tomber dans les pièges des informations publicitaires ? Comment cuisiner facilement et rapidement des recettes adaptées à l'avancée en âge ?

Avec Laurence Margot, coordinatrice BMPP Vaud, diététicienne ASDD



Lausanne, mardi 9 janvier
De 14h30 à 16h30
Yverdon, jeudi 18 janvier
De 14h30 à 16h30

Conférence : L'activité physique un médicament (pas) comme les autres ?

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique sur la santé sont nombreux, à tel point qu'elle est de plus en plus reconnue comme une thérapie non médicamenteuse. Quels sont ces nombreux avantages et à quelle dose le mouvement doit-il être prescrit ?

Quelles sont les différences individuelles à prendre en compte ? Par où et par quoi (re)commencer ?

Intervenants Unisanté : Dr. Med. Raphaël Bize, responsable Secteur Évaluation et expertise en santé publique - Dr. Jérôme Spring, chef de projet en activité physique adaptée - Dr. Med. Mathieu Saubade, médecin hospitalier au centre de médecine du sport du CHUV, responsable de la consultation de conseils en activité physique.



Lausanne, mardi 23 janvier
De 14h30 à 16h30
Yverdon, jeudi 1^{er} février
De 14h30 à 16h30

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

Film : « Kala Phattar – Everest Base Camp », de Régis Etienne

16 jours de marche, 190 kilomètres parcourus entre 3000 et 6000 mètres. Partout des paysages à couper le souffle et la joie intense d'avoir réussi à atteindre le but ultime : le camp de base de l'Everest. « Transcendé par l'altitude, j'ai pu réaliser ce film sans ma caméra qui d'habitude ne me quitte jamais » Régis Etienne



Lausanne, mardi 20 février
De 14h30 à 16h30
Yverdon, jeudi 22 février
De 14h30 à 16h30

Musique : Improvisation musicale en solo

Musicien, compositeur et interprète, Alexandre Cellier est un passionné de rencontres musicales. Ses multiples voyages et collaborations n'ont cessé d'enrichir ses harmonies. Le pianiste-multi-instrumentiste a une manie : détourner des objets de la vie de tous les jours en instruments de musique. Vous assisterez à une création musicale unique et poétique, cousue sur mesure et inspirée par le public.



Yverdon, jeudi 14 mars
De 14h30 à 16h30
Lausanne, mardi 19 mars
De 14h30 à 16h30

Conférence : L'histoire de l'alpinisme, en présence de Benoît Aymon

Contrairement à la grande majorité des sports, où les règles demeurent immuables, l'alpinisme évolue au sein

d'un univers en perpétuelle transformation. Il faut de l'audace débordante, un désir constant de redéfinir les limites et une série continue de petites révolutions qui fracassent les barrières du « ce que l'on pensait jadis impossible ». L'alpinisme c'est un état d'esprit, une contre-culture qui s'évertue sans cesse à ébranler nos certitudes, et ce mouvement est loin d'être achevé.

Avec Benoît Aymon, ancien journaliste, réalisateur de « Passe-moi les jumelles », réalisateur et directeur artistique du Festival international du film alpin des Diablerets.



Lausanne, mardi 26 mars
De 14h30 à 16h00
Yverdon, jeudi 28 mars
De 14h30 à 16h00

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



Programme janvier - mars 2024



Cochez les activités auxquelles vous participez pour ne rien manquer et épinglez cette fiche sur votre frigo ! (ou ailleurs)

Janvier

🟡 Lundi 08 (L + Y + P)	Rencontre Jass et jeux de société
🟢 Mardi 09 (L) et jeudi 18 (Y)	Bien manger sans se ruiner, avec Laurence Margot
🟣 Dimanche 14	Spectacle « La voix de la peau d'âne », Théâtre Pré-aux-Moines, Cossonay
🟢 Mardi 23 (L)	Conférence « L'activité physique un médicament (pas) comme les autres »
🟡 Jeudi 25	Visite de l'entreprise Afiro
🟡 Lundi 29 (P + Y)	Café-récit
🟢 Mardi 30 (L)	Cours découverte : Bal Folk
🟢 Mercredi 31 (L)	Visite des coulisses du Prix de Lausanne



Février

🟢 Jeudi 01 (Y)	Conférence « L'activité physique un médicament (pas) comme les autres »
🟡 Lundi 05 (L + Y + P)	Rencontre Jass et jeux de société
🟡 Mardi 6 (L) et jeudi 8 (Y)	Balade dans la neige et fondue au fromage, Les Paccots
🟢 Mercredi 14 (L)	Visite guidée du Musée Suisse de la Mode, Yverdon

🟡 Jeudi 15 Visite de l'entreprise Afiro

🟢 Mardi 20 (L) et jeudi 22 (Y) Film : « Kala Phattar – Everest Base Camp », de Régis Etienne

🟡 Lundi 26 (P + Y) Café-récit



Mars

🟡 Lundi 04 (L + Y + P) Rencontre Jass et jeux de société

🟡 Mardi 05 (L) et jeudi 07 (Y) Visite libre de Berne et Musée Paul Klee

🟢 Mardi 12 (L) Cours découverte : De belles photos avec son smartphone

🟢 Jeudi 14 (Y) et mardi 19 (L) Musique : improvisation musicale en solo, avec Alexandre Cellier

🟡 Jeudi 21 Visite de la Fromagerie Brigand du Jorat

🟡 Lundi 25 (P + Y) Café-récit

🟢 Mardi 26 (L) et jeudi 28 (Y) Conférence « L'histoire de l'alpinisme », avec Benoît Aymon

🟡 **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

Visite de l'entreprise Afiro

Avez-vous déjà goûté les délicieuses flûtes croustillantes « De la région » vendues par Migros ? Celles-ci sont confectionnées dans l'entreprise sociale et formatrice Afiro qui s'engage à faciliter l'intégration sociale et professionnelle des bénéficiaires de prestations d'invalidité. Vous visiterez les nombreux ateliers, y compris la boulangerie.



Ecublens, jeudi 25 janvier

De 10h00 à 11h00

Ecublens, jeudi 15 février

De 10h00 à 11h00

RDV sur place à 9h45

Ch. de Champ-Colomb 10 – Ecublens

Pour ceux qui le souhaitent (sans réservation)

9h30 Formule : café, croissant & jus d'orange fraîchement pressé CHF 6.-

Dès 11h Repas au tea-room suggestion du jour repas & café compris CHF 18.-



Gratuit, sur inscription,
16 participants max.

Accès

En face de l'arrêt du métro M1 – Epenex
Parking, places limitées

Balade dans la neige aux Paccots et fondue au fromage à Châtel- Saint Denis

Quoi de plus magique que de sentir la neige « crisser » sous ses pas tout au long d'une petite balade bucolique en forêt aux Paccots, avant de se restaurer au Café Tivoli de Châtel-Saint-Denis, « un des temples de la fondue du canton de Fribourg ».



Lausanne, mardi 6 février

De 9h30 à 15h00 environ

Yverdon, jeudi 8 février

De 9h00 à 15h30 environ



CHF 75.- membre /CHF 85.-
non-membre (sous réserve de
place disponible)

Visite libre de Berne et Musée Paul Klee

Profitez d'un temps libre dans la belle ville de Berne avant la visite guidée du musée. Avec ses 4000 œuvres, le Zentrum Paul Klee dispose de la plus importante collection au monde de tableaux, d'aquarelles et de dessins de Paul Klee.

De plus, le Centre permet aux visi-

teuses et visiteurs d'enregistrer des expériences et découvertes stimulantes qui les inciteront à se pencher sur l'œuvre et la personnalité passionnante de Paul Klee.



Lausanne, mardi 5 mars

De 9h00 à 17h30 environ

Yverdon, jeudi 7 mars

De 9h00 à 17h15 environ



CHF 80.- membre /CHF 90.-
non-membre (sous réserve de
place disponible)

Visite de la fromagerie Le Brigand du Jorat

La petite laiterie de Saint-Cierges (VD) a vu naître le Brigand du Jorat en 2009. Pierre-André Freymond, maître fromager, a mis au point la recette de ce fromage réputé, grâce à la force de son imagination et de son talent. Il savait

qu'en travaillant avec une saumure originale et des ingrédients de qualité, il apporterait un plus à son produit. C'est finalement la raisinée qu'il choisit pour frotter les meules du Brigand du Jorat, qui connaît un beau succès auprès des connaisseurs !



**Saint-Cierges (VD),
jeudi 21 mars**

Départ des visites à 10h30/
10h45/11h (durée de la visite 1h)

RDV sur place 15 min. avant votre visite



Prix CHF 5.-, dégustation com-
prise, sur inscription, 45 partici-
pants max.

Accès

Depuis Lausanne-Croisettes Bus 435

Depuis Yverdon-les-Bains Bus 660

et 428/435



Pour l'adresse des lieux, voir p. 4

Sorties culturelles et cours découvertes

Spectacle « La voix de Peau d'âne »

Prenez un conte légendaire transgénérationnel, les compositions mythiques de Michel Legrand et un chœur de vingt jeunes adultes, une sélection d'élèves de l'École de Musique de Cossonay réunie au sein du Big Band, quatre sublimes solistes pour incarner la Princesse, la Marraine, le Prince et le Roi... et vous avez-là une bonne dose de folie.



Cossonay Théâtre Pré-aux-Moines, Dimanche 14 janvier

11h spectacle,
12h30 buffet festif



RDV sur place à 10h30
Route de Morges 8, Cossonay



CHF 75.- spectacle et grand buffet festif (hors boissons)

Avec le soutien du Pour-cent culturel Migros Vaud

Accès

En train – Cossonay, puis funiculaire en face de la gare
En voiture – Parking Pré-aux-Moines

Cours découverte : Bal Folk

Vivez la joie de danser avec le Bal Folk! Un mouvement envoûtant qui redonne vie aux danses folkloriques traditionnelles sur les pistes de danse européennes. Apprenez des danses en cercle, en ligne et en couple, sur des compositions musicales Bal Folk actuelles, et partagez la joie du mouvement et des rencontres lors de notre cours captivant.



Lausanne, mardi 30 janvier De 14h00 à 14h50

RDV sur place à 13h45
Ecole-Club Migros, Rue de Genève 33



Gratuit, sur inscription 4 à 12 participants.

Visite des coulisses du Prix de Lausanne

Le plus prestigieux concours de danse du monde vous ouvre ses portes et vous invite à entrer dans son univers à travers une visite des coulisses. Préparation des artistes, épreuves devant le jury, mise en place technique, historique des lieux et de la compétition, laissez-vous rêver lors d'une visite immersive au cœur d'un monde de rêve et de passion.



Lausanne, mercredi 31 janvier Visite de 10h30 à 11h30, avec la possibilité de rester en visite libre pour la journée

RDV sur place à 10h15
Palais de Beaulieu –
Av. des Bergières 10 - Lausanne



CHF 15.-, sur inscription

Accès

Bus no 3 ou 21 – Arrêt « Beaulieu »
En voiture - Parking payant Beaulieu

Visite guidée du Musée Suisse de la Mode

Le musée possède dans ses réserves 12'000 pièces datant du XVIII^e siècle à nos jours, couvrant tous les aspects de la mode féminine, masculine et enfantine, incluant des vêtements et accessoires de la maison de couture Robert Piquet, considéré comme « le Prince de la Mode » qui habillait Edith Piaf ou la Cour d'Égypte. L'intérêt de ces collections réside dans le fait qu'elles ne se composent pas uniquement de pièces griffées, mais possèdent un caractère sociologique important. Si le sujet vous intéresse, vous pouvez compléter la visite au Musée d'Yverdon et Région (Château) qui accueille l'Espace Robert Piquet (cette partie n'est pas comprise dans la visite du Musée de la Mode).

Attention : cette visite comprend beaucoup d'escaliers sans ascenseur.



Yverdon, mercredi 14 février À 14h30 ou 16h00

RDV sur place 15' avant votre visite
Musée suisse de la Mode – Rue des Casernes 2 – Yverdon (2^e étage)



Gratuit, sur inscription max. 12 participants par visite

Cours découverte : De belles photos avec son smartphone

Aujourd'hui le smartphone a remplacé l'appareil photo. En sortie, en promenade ou lors d'une fête, tout un chacun prend des clichés.

Ce cours vous donne les astuces pour sublimer vos photos. Au programme : Prise en main - Fonctionnalités de base (iPhone/Android) - Cadrage et mode prise de vue - Théorie et exercices pratiques. *Pour débutants*



Lausanne, mardi 12 mars De 14h00 à 15h50

RDV sur place à 13h45
Ecole-Club Migros, Rue de Genève 33



CHF 20.-, 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 :
8 janvier / 5 février / 4 mars
De 14h30 à 16h30

Restaurants Migros de Pully, 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 :
29 janvier / 26 février / 25 mars
De 14h30 à 16h15

Restaurants Migros de Pully et Yverdon Métropole



Gratuit sur inscription, 10 participants max.



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 - (pour les nouveaux membres uniquement) pour 2 trimestres (janvier à juin 2024)
Montant à payer à l'inscription : IBAN CH39 0900 0000 1777 2905 2

CHF 60.- (1 personne) CHF 100.- (couple)
 Club Lausanne Club Yverdon

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

Spectacle La voix de peau d'âne Théâtre Pré-aux-Moines à Cossonay*  

Dimanche 14 janvier

Visite d'entreprise Afiro*  

Ecublens - jeudi 25 janvier
 Ecublens - jeudi 15 février

Cours découverte : Bal Folk*  

Lausanne - mardi 30 janvier

Visite des coulisses du Prix de Lausanne*  

Lausanne - mercredi 31 janvier

Balade dans la neige et fondue au fromage, Les Paccots  

Lausanne - mardi 6 février
 Yverdon - jeudi 8 février

*** Réservé aux membres**

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée ; une liste d'attente pourra être établie.

Date et signature : _____

A renvoyer avant le **30.11.2023** 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.

