

Je ne peux presque rien dire de mon sommeil car chaque fois que je m'apprête à l'observer, je m'endors. Francis Blanche

Et pourtant, chères et chers amis de l'AVIVO, nous aimerions que vous puissiez parler de votre sommeil ! En effet, l'association suisse de Gériologie et son comité dont je fais partie organisent un colloque national à l'Université de Fribourg sur le thème de « sommeil et personnes âgées » le jeudi 12 septembre prochain.

Je dois y participer à une Table ronde et apprécierais que vous m'aidiez à présenter la réalité que nous vivons, nous les séniors, dans ce domaine.

Je serais reconnaissante que vous transmettiez vos remarques et réflexions sur votre sommeil et cela de façon parfaitement anonyme bien sûr.

Souffrez-vous d'insomnies ?

Si oui, en avez-vous parlé avec votre médecin traitant ?

Que vous conseille-t-il ?

Comment gérez-vous cette situation ?

Un petit mot de votre part, anonyme si vous le désirez, peut être remis à l'AVIVO. Lausanne, 3 place Chauderon, 1003 Lausanne ou au 021 312 06 54.

Avec mes plus vifs remerciements pour votre collaboration.

Christiane Jaquet-Berger

.....
Gérostar, la boisson préconisée et inventée par le professeur Charles-Henri Rapin de l'Université de Genève à consommer sans restriction lors de canicules.

Une orange pressée
Un citron pressé
7 cuillères à café de sucre
Une mini cuillère à café de sel
Un litre d'eau

Servir bien frais !

ACTION IMPÔTS 2020 APPEL AUX BENEVOLES

Chaque année, plus de 3'000 Lausannois bénéficient de l'aide de la permanence impôts de l'AVIVO pour remplir avec exactitude leur déclaration, pour les renseigner et les guider dans le suivi de leur dossier. Comme chaque année, nous serions heureux d'accueillir des nouveaux bénévoles qui pourraient rejoindre notre permanence et nous aider dans l'établissement des déclarations. Par ailleurs, nous cherchons aussi des bénévoles pour l'accueil, l'information sur les documents utiles et les prises de rendez-vous par téléphone pendant la période fiscale (de février à juin).

Si vous aimez le contact et si vous souhaitez offrir votre temps et vos compétences pour une bonne cause, vous êtes la personne que nous recherchons.

Sans le travail exemplaire de solidarité fourni par notre groupe de bénévoles, notre permanence ne pourrait pas exister. Nous souhaitons poursuivre notre action afin de continuer à répondre aux besoins grandissant des habitants de Lausanne en matière d'impôt. Et pour cela nous avons besoin de votre participation !

L'AVIVO Lausanne et l'AVIVO Vaud organisent une formation fiscale, adaptée et progressive, qui aura lieu dès le début du mois d'octobre 2019 dans nos bureaux à la Place Chauderon 3, 1003 Lausanne.

(A renvoyer à AVIVO LAUSANNE Place Chauderon 3 1003 Lausanne)

NOM et PRENOM _____

ADRESSE _____

N°Tel. _____ Courriel _____

Pour plus de renseignements vous pouvez nous joindre par tél. au 021 312 06 54 ou par courriel : social@avivolausanne, info@avivolausanne, bureau@avivolausanne

*Nos trois collaboratrices se tiennent à votre disposition : Patrizia Sparti,
Özlem Dursun et Camille Dzen*