



AVIVO Renens et environs

Case postale

1020 Renens VD

avivorenens@bluewin.ch

tél. 021 636 40 33

Bulletin de section no 132

Janvier à Mars 2021



2021

*la nouvelle année
que votre Comité vous souhaite
belle, heureuse et sans souci !*



Chers Membres,

Malgré ce sacré Maître Corona, votre Comité n'a pas chômé. Il a essayé de maintenir au mieux nos activités et participé aux principales manifestations entre les 2 vagues de la pandémie. Malheureusement, la Fête de Noël a dû être annulée, mais nous fêterons les 70 ans de notre Section en 2021, dès que possible. Ce n'est que partie remise !

Permettez-moi de remercier votre Comité et nos fidèles responsables des multiples groupes d'activités qui préparent et animent la vie de notre Section. Enfin je ne veux pas oublier de remercier tous les membres qui ont continué à participer et à donner de leur temps sans compter ! Mes pensées vont également à nos membres, partis trop tôt pour un monde meilleur, et qui nous regardent de là-haut avec sourire et bienveillance !

Votre président Michele Scala

Ciao Simone !

Nous toutes et tous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir une pensée particulière pour une de nos membres qui a beaucoup donné à notre Section : Simone Szenyan-Robert, toujours à l'écoute des autres, discrète et souriante.

Merci Simone !

Le programme du printemps **sous réserve des éventuelles restrictions sanitaires !**

○ **Sortie au Musée romain de Vidy** **Mercredi 10 février**

L'exposition « *Le temps et moi* » nous invite à faire une pause pour s'interroger sur le temps humain et le temps du chronomètre. Le Musée romain explore les différentes facettes du temps dans un parcours toujours ludique entre passé, présent et futur

Rendez-vous au bus Ligne TL 25, Arrêt Gare sud à 14 h 00

Cette sortie vous coûtera CHF 15.- à plein tarif,
ou CHF 10.- avec votre abo ½ tarif ou CHF 5.- avec votre AG

➤ **Inscription obligatoire au 078 605 94 82**

○ **A la rencontre des jonquilles** **Mercredi 17 mars**

Nous marcherons de Eclépens à la Sarraz,
environ 2h30 à 3 h 00 en douceur et contemplation.

Rendez-vous à la Gare CFF de Renens, voie 1 à 13 h 50

Cette belle balade vous coûtera CHF 15.- à plein tarif,
ou CHF 8.- avec votre abo ½ tarif ou rien avec votre AG

➤ **Inscription obligatoire au 078 605 94 82**

○ **Visite du Château de la Sarraz** **Mercredi 21 avril**

Le château de la Sarraz a été édifié en 1049 sur un éperon rocheux et sa muséographie vient d'être rénovée, avec son Musée du cheval.

Rendez-vous Gare CFF de Renens, voie 1 à 13 h 55

À La Sarraz, petite marche jusqu'au château (ou covoiturage)

La **visite guidée** et le train vous coûteront CHF 35.- à plein tarif,
ou CHF 25.- avec votre abo ½ tarif ou CHF 15.- avec votre AG

➤ **Inscription obligatoire au 078 605 94 82**

Les prochains thé-dansant

de 14h à 17h

à la Salle de spectacles
de Renens



- le mardi 2 février
avec Gianni Masselli
- le mardi 2 mars
avec Maxime
- le mardi 6 avril
avec Bertrand

Chemin de Corjon 2
1020 RENENS

SMART
Générations

*Logements adaptés pour seniors
Proche du centre et calme*



SENIORS & ÉTUDIANTS

www.smartgenerations.ch

La Mobilité réduite a redémarré pendant l'automne et l'hiver 2020. Votre Comité a décidé de reprendre le flambeau afin d'améliorer le suivi des constats et des propositions à déposer auprès des responsables de la Commune de Renens. Le nombre de contacts (des "antennes extérieures") va être étoffé et de nouvelles forces recherchées. Les rampes d'accès aux bâtiments publics et aux commerces, les mains-courantes pour sécuriser les escaliers, la traversée des routes, etc restent bien entendu des objectifs à améliorer, aussi bien pour les seniors que pour les bambins des garderies et les plus petits avec maman ou grand-maman.

Vous êtes intéressé-e à participer, à nous informer d'un souci ou d'un problème près de chez vous, dans votre quartier ?

→ Il vous suffit de nous transmettre le fichet annexé, rempli le plus complètement possible. MERCI de votre aide "Mobilité réduite"

Bon redémarrage à chacune et à chacun ! Restons prudents, avec le moins possible de contacts physiques et de gros groupes de personnes. Distance, masque et désinfection = LE trio gagnant !

NE PLUS JETER ! SOUVENT BON APRÈS !

Chaque année en Suisse, 190 kg d'aliments encore consommables sont jetés à la poubelle. Par année et par habitant, en moyenne. Ceci du fait que nous considérons trop facilement la « **date limite de consommation** » comme date à respecter et nous jetons ces aliments. Depuis peu, de grands producteurs ont reconnu le problème et ajoutent le label « **souvent bon après** » sur leurs produits. Regardez, cherchez lors de vos achats, vous économisez pour votre porte-monnaie.

Après la date « à consommer de préférence avant », le produit peut perdre des nutriments, changer d'aspect, mais sans présenter de risque de santé.

→ **Utilisez vos sens pour juger le produit :**

Observer pour s'assurer qu'il semble encore bon

Sentir pour vérifier si son odeur a changé

Goûter pour savoir s'il n'a pas « tourné »

Savourer ! si le produit a bien passé vos contrôles.

À retenir encore : bien stockés au frais, à l'abri de la lumière et de la poussière, vous augmentez aussi les chances de pouvoir repousser cette date limite de consommation.

Des exemples, s'il vous plaît (conservés correctement) :

- yoghurts : jusqu'à 3 mois après la date limite
- fromages : jusqu'à 2 semaines après cette date
- saucisses, jambon : jusqu'à 2 semaines après cette date
- conserves : plusieurs années après cette date
- chocolat : jusqu'à 2 ans après cette date
- produits secs : plusieurs années après cette date
- et le miel ? le miel ne se périmé absolument jamais !

Belles citations et jolies pensées pour la nouvelle année :

- ♣ *J'ai décidé d'être heureux, c'est meilleur pour la santé (Voltaire)*
- ♣ *Ce n'est pas les années qui font la vieillesse, mais bien l'idée que l'on devient vieux (Emile Coué)*
- ♣ *Si vous voulez que la vie vous sourie, amenez d'abord votre bonne humeur (Baruch Spinoza)*



Mobilité réduite
Renens

Annonce d'un souci ou d'un défaut

Lieu exact (Rue, devant / en face du numéro xy, etc)

Date :

Résumé du souci : Banc public Feux pour piétons Trottoir
 Main courante Rampe d'accès Autre

Description :

➤ **Vos coordonnées :** Mme / Mr _____

Adresse _____

Téléphone _____

MERCI de transmettre votre observation à l'Administration du Groupe :
par la Poste : AVIVO Renens et environs Case postale 1020 Renens VD
par Courriel : avivorenens@bluewin.ch