

Bulletin N°426

MAI - JUIN 2024

La citoyenneté se pratique ! Voter le 9 juin 2024 !

Lors des votations du 3 mars dernier, le vote des seniors a contribué massivement à l'acceptation de la 13^{ème} rente AVS. Les autorités politiques se sont alors rappelées que l'on reste citoyennes et citoyens pour toujours.

Le dimanche 9 juin prochain aura lieu une votation très importante pour les personnes en situation de précarité financière à savoir l'initiative pour l'allègement des primes d'assurance maladie (Initiative populaire « Maximum 10 % du revenu pour les primes d'assurance-maladie (initiative d'allègement des primes »). Cette initiative prévoit qu'aucun ménage ne doit dépenser plus de 10% de son revenu disponible en primes d'assurance maladie.

L'AVIVO recommande de voter OUI à cette initiative et NON à l'initiative pour un frein aux coûts.

Par ailleurs, comme vous le découvrirez à la lecture de ce Petit Bulletin, plusieurs activités agréables et conviviales sont proposées pour les semaines qui viennent telle que la traditionnelle Broche de l'AVIVO Lausanne qui aura lieu le jeudi 15 août 2024. Nous espérons vous voir nombreux et nombreuses au port de Vidy. Nous avons le plaisir de relever que malgré l'augmentation des coûts le prix de cette activité n'a pas augmenté.

Une activité très appréciée se développe à savoir les sorties au restaurant. Les prochaines sont : le 12 juin le Skipper et le 11 juillet le jardin Thaï à l'alpha Palmier. Enfin il reste des places pour la course en car du marché d'Aoste le mardi 4 juin 2024.

Ce numéro du Petit Bulletin comprend également deux demandes de recherches de participant-e-s pour diverses études menées par nos hautes écoles et le CHUV. Nous vous remercions d'y accorder de l'attention. Ces études permettront de récolter de précieuses données pour faire avancer la science.

Votre présidente, Anne-Catherine Lyon

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaire d'ouverture du bureau :

Lundi / mardi / jeudi / vendredi

De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Mercredi : Fermé toute la journée

Téléphone : 021 312 06 54

Communication : le mardi après-midi le bureau de l'AVIVO Lausanne n'est plus joignable par téléphone jusqu'à la fin du mois de juin (impôts). En revanche, nos locaux restent ouverts.

.....



GYMNASTIQUE COMMUNICATION

La gymnastique est plus que nécessaire pour garder la forme et dans la même foulée passer un moment de convivialité.

Dès le début du mois de mai la gymnastique aura lieu au Centre sportif des Bergières dans la salle de rythmique et ce **jusqu'au mercredi 19 juin 2024 compris**.

Jour et heures : Les mercredis de 14h30 à 15h30

Adresse : Centre sportif des Bergières – Salle de rythmique

Avenue des Bergières 44 – 1004 Lausanne

ATTENTION : La gymnastique aura lieu à partir du lundi 24 juin 2024 au MIKAMI Judo Club Lausanne.

Jour et heures : Les lundis de 14h30 à 15h30

Adresse : Avenue des Bergières 24 – 1004 Lausanne

Moniteur: Marcel Turrian

**VISITE D'USINE REITZEL - AIGLE
DECOUVREZ, GOÛTER, CROQUEZ,
APPRECIÉZ
MARDI 23 JUILLET 2024**



Découvrez les secrets de fabrication des cornichons, petits oignons, moutardes et autres délicieux produits MADE IN AIGLE dans l'unique conserverie du pays.

L'AVIVO vous propose de partir à la découverte des processus de fabrication des vinaigres servant à la mise en conserve mais aussi à la préparation des sauces et moutardes.

Vous y découvrirez également le lieu de fabrication des fameux bocaux de pickles Reitzel.

La fin de ce parcours qu'on peut qualifier de didactique se terminera par une dégustation des produits Reitzel.

Nous vous rendons attentifs aux mesures d'hygiène et sécurité concernant cette visite :

- Le port de bijoux (piercing montre et autre objet qui pourrait se perdre est strictement interdit au sein de l'entreprise. (Un local est à disposition pour entreposer vos effets personnels).
- Le port du pantalon et chaussures fermées sont obligatoires pour les hommes et les femmes.
- Avant la visite des blouses et charlottes vous seront fournies.
- Il est interdit de fumer ou de vapoter en dehors des espaces prévus.
- Les ongles doivent être naturels, courts et non vernis ou port de gants fournis.

D'autres consignes de sécurité vous seront communiquées avant la visite.

Durée de la visite : 1h30 (env.)

Prix : 12.- par personne (sans le trajet)

Inscription et paiement au secrétariat

RDV devant la halle de la gare CFF Lausanne à 12h15

Pour cette excursion nous utiliserons les transports publics.

Les transports sont à la charge du participant.

Heure du départ du train (Lausanne-Aigle) : 12h27 (arrivée à Aigle : 13h11)

Aigle : Marche de 10 minutes pour se rendre à l'usine.

Le nombre de places est limité



Accompagnant : Willy Juvet

TRADITIONNELLE BROCHE DE L'AVIVO LAUSANNE

JEUDI 15 AOÛT 2024 DE 11H00 à 16H00

MENU :

Salade verte

Rôti de porc à la broche

Gratin dauphinois

Haricots verts

1dl de vin

Dessert et Café



Animation musicale par GIANNI MASELLI

Prix membre : 40.- Frs

Prix non-membre : 45.- Frs

Rendez-vous au hangar à bateau du Port de Vidy

Bus N°24 (direction Bourdonnette) / Arrêt Vidy-Port

ATTENTION : Pour les membres qui souhaitent profiter uniquement de la danse, **nous vous informons qu'un émolument de 10.- Frs par personne sera demandé.**
Merci.



Inscription et paiement au bureau

Attention : Pensez à prendre vos couverts !!!

Informations du Grand Conseil Vaudois

par Céline Misiego députée et membre du Comité AVIVO Lausanne

La tentative de correction du mois

Suite au constat d'une grave injustice dans la loi sur l'impôt 2021 (forte augmentation de la charge fiscale touchant les bénéficiaires de prestations complémentaires, de rentes-pont et de subsides), une pétition demande une remise d'impôts pour les personnes touchées par cette injustice.

Cette pétition déposée par l'Avivo a été ardemment défendue par les groupes politiques de gauche, particulièrement par l'ancien président de l'Avivo, le député Marc Vuilleumier. Malheureusement, la majorité du Grand Conseil a rejeté cette pétition.

La promesse du mois (en l'air?)

De la Conseillère d'Etat en charge des impôts, suite au refus de la pétition pour une remise d'impôts, de suivre ce dossier et de trouver une solution pour ces personnes précaires.

Nous ne manquerons pas de la rappeler à sa promesse !

L'attaque du mois

De la droite qui demande d'augmenter l'efficacité du fonctionnement de l'Etat par une réduction des charges d'au moins 2% dans les comptes 2024.

L'accusation du mois (que le personnel de l'Etat appréciera)

Selon une députée, les employé.es de l'Etat de Vaud ont pris l'habitude d'être 2 pour faire le travail d'une personne et demi.

La définition du mois

A propos du nouveau terme à la mode au Grand Conseil : l'efficacité de l'Etat.

Pour la droite, l'efficacité de l'Etat c'est baisser les charges salariales.

Pour la gauche, l'efficacité de l'Etat c'est des services publics de qualité.

Il est devenu très courant pour la droite d'attaquer le personnel de l'Etat de Vaud en l'accusant d'être la cause des comptes déficitaires de l'Etat. Des attaques dangereuses car la qualité des prestations publiques, dont beaucoup de nos lecteurs et lectrices bénéficient, est directement liée à la dotation des services en personnel qualifié et en quantité suffisante.

La bonne idée du mois

Est-ce que les prestations sociales pourraient être données automatiquement sur la base de la déclaration d'impôt ?

Il est tout à fait possible de verser bon nombre de prestations sociales directement sur la base de la déclaration d'impôt et ainsi éviter aux personnes la charge administrative trop conséquente qui fait que bons nombres de personnes renoncent à leurs droits. Une récente étude publiée par Pro Senectute mentionnait qu'environ 230'000 seniors ayant droit aux prestations complémentaires (PC) dans notre pays n'en font pas la demande.

Le toupet du mois

La députée-chasseuse qui demande qu'elle et ses collègues puissent déduire des impôts leur permis de chasse pour les remercier de la régulation qu'ils et elles exercent.

Une motion a été déposée par cette députée.

Le rapport du mois

Celui de la commission de gestion qui est chargée de surveiller la gestion de l'Etat. Pour ce faire nous visitons les services de l'administration cantonale et écrivons un rapport annuel dans lequel nous faisons des observations auxquelles le Conseil d'Etat doit répondre.

Vous pouvez écrire à la commission de gestion pour lui demander d'examiner une problématique de gestion spécifique dans l'administration cantonale dont vous auriez connaissance.

Le dépôt du mois

Pour inscrire le droit de manger à sa faim dans notre Constitution.

Cette initiative propose d'inscrire le nouvel article suivant dans notre constitution vaudoise : Afin de garantir l'accès à une alimentation saine, variée et de qualité, le Canton reconnaît et doit appliquer le principe de la souveraineté alimentaire. Le Canton veille notamment à ce que la durabilité de l'utilisation de la terre en faveur des besoins de ses habitants soit assurée. Le Canton garantit donc également le droit de la population de décider de son propre système alimentaire et de production.

.....

LES LOGEMENTS SENIORS A LAUSANNE CONFERENCE PUBLIQUE GRATUITE MERCREDI 5 JUIN 2024 DE 14H00 A 16H00

Vous souhaitez savoir quelles solutions existent en termes de logements adaptés aux seniors à Lausanne ?

Vous vous demandez quelles sont les aides et solutions à disposition des seniors ?



Les seniors font partie intégrante de la politique du logement et de l'habitat menée par la Ville de Lausanne. Les intervenantes et intervenants vous présenteront les projets en cours et à venir pour améliorer les conditions de logement des seniors et vous invitent à venir poser vos questions lors de cette conférence publique.

Si vous êtes intéressés vous pouvez vous inscrire :

Site internet: www.lausanne.ch/seniors

Par mail : seniors@lausanne.ch

Par téléphone : 021 315 72 87

Délai d'inscription : vendredi 31 mai 2024

Etude effet de l'âge sur la représentation des dimensions des membres inférieurs pour la marche

Le CHUV et la Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale (HES-SO) sont à la recherche de participants âgés de plus de 65 ans pour participer à une étude scientifique.

Cette étude a pour but de déterminer si la représentation des dimensions des membres inférieurs diffère entre les jeunes adultes et les personnes âgées en bonne santé et si ces résultats sont associés avec la biomécanique de la marche.

L'expérience se déroule au CHUV et dure environ 2 à 3 heures. Un dédommagement de 30 CHF est prévu pour votre participation.

Critères de participation :

- Homme ou femme âgé de plus de 65 ans
- Être droitier
- Vision normale ou corrigée
- Être capable d'effectuer les activités de la vie quotidienne de manière autonome
- Être capable de parcourir une distance sans aide pendant 30 minutes
- N'avoir ni maladies psychiatriques ni déficits neurologiques
- N'avoir aucune fracture des membres inférieurs au cours des 12 derniers mois et aucun problème sensorimoteur connu ni chirurgie ligamentaire et/ou prothétique des membres inférieurs et/ou du cœur au cours des 12 derniers mois
- N'avoir ni chirurgie et/ou insuffisance cardiaque
- Pas de changement de type ou de dose de médicaments au cours des 6 derniers mois ni aucune consommation de drogues.

Si vous êtes intéressés et que vous remplissez les critères susmentionnés merci de contacter l'équipe de recherche au +41 58 606 84 04 ou par e-mail : handinhand@hevs.ch

ETUDE COULEURS ET EMOTIONS

Il n'est pas rare d'avoir déjà entendu ou lu dans les médias que les couleurs influencent nos états psychologiques, tel que notre bien-être.

A ce jour la majorité des recherches menées sur ce thème se concentre principalement sur des personnes jeunes (étudiants) ce qui n'est pas représentatif du reste de la population.

Si vous avez plus de 55 ans et que les couleurs vous fascinent, n'hésitez pas à y participer.

Pour vous remercier du déplacement et du temps accordé, un bon de 20.- vous sera offert à la fin.

Durée : Env. 45 minutes

Lieu : A Géopolis sur le campus de l'UNIL

Inscription : Merci de contacter par message (078) 230.96 00

ou par e-mail : leila@unil.ch

.....

Repas de Noël

Appels aux bénévoles

Vous aimez écrire et vous avez envie de nous aider ? Alors, n'hésitez pas. Nous avons des milliers d'adresses à écrire pour l'organisation de notre fête de Noël. Venez au bureau chercher des adresses et des enveloppes à écrire chez vous ou appelez-nous au 021 312 06 54. Mille fois merci.



.....

VISITES GRATUITES A LA DECOUVERTE DE LAUSANNE MDA – VAUD

Vous trouverez en pièce jointe un fascicule contenant un programme de visites thématiques concernant la ville de Lausanne.

Ces sorties estivales sont proposées par des guides d'accueil passionnés de leur ville. Ils permettent d'offrir aux participants le plaisir de découvrir les sites et la riche histoire de Lausanne.

Toutes ces promenades ne pourraient avoir lieu sans le soutien de sponsors tel que la Ville de Lausanne, la fondation philanthropique et la Migros (Pour-cent culturel).

SORTIE AU RESTAURANT LE SKIPPER MERCREDI 12 JUIN 2024 à 11h45

L'AVIVO Lausanne propose de partager en toute convivialité un repas de midi au **restaurant LE SKIPPER**.

Vous y découvrirez un restaurant à l'ambiance chaleureuse avec une cuisine gourmande et généreuse. De plus, en cas de beau temps, ce café restaurant dispose d'une terrasse ombragée avec une belle vue sur le lac Léman.



MENU 1 :

Lasagnes

Prix : 23.- Frs

MENU 2 :

Salade maison

Emincé de volaille au curry (garniture à choix riz ou pâtes)

Prix : 24.- Frs.

MENU 3 :

Salade maison

Filets de perches meunières et petits légumes (garniture à choix : frites, riz ou pâtes)

Prix : 28.- Frs.

Tous les menus comportent une entrée et un dessert :

Une salade maison et 2 boules de glaces à choix

Toutes les boissons ne sont pas comprises dans les menus. Le paiement se fait uniquement au restaurant. **Veillez noter que le nombre de places est limité.**

Adresse du restaurant : LE SKIPPER / Rue du Centre 43 1025 Saint-Sulpice

TSOL= M1 (direction Renens,gare) / Arrêt : UNIL-Sorge

Bus N°31 (direction Venoge Sud) / Arrêt : Saint-Sulpice (VD), Centre

ATTENTION INSCRIPTION : Afin de respecter l'organisation du restaurateur et de l'accompagnant **nous vous demandons de vous inscrire directement et exclusivement au secrétariat 021 312 06 54.**

Délai d'inscription : Mardi 4 juin 2024

Accompagnant : Willy Juvet



**SORTIE AU RESTAURANT
LE JARDIN THAI – ALPHA
PALMIER
JEUDI 11 JUILLET 2024 à 11h45**

Venez partager un moment de convivialité dans une oasis de paix et de tranquillité à l'Alpha Palmier !



MENU 1 :

Salade de haricots verts façon thaï
Emincé de poulet sauté au curry rouge et basilic, crème coco et riz vapeur
Sorbet coco et fruit exotique

Prix : 38.- Frs

MENU 2

Salade de haricots verts façon thaï
Polpettone au four servie avec des légumes de saison et pommes duchesse
Sorbet coco et fruit exotique

Prix : 38.- Frs.

MENU 3 (végétarien)

Salade de haricots verts façon thaï
Riz sauté aux légumes
Sorbet coco et fruit exotique

Prix : 38.-

Ces menus sont proposés sous réserve de communications.

Toutes les boissons ne sont pas comprises dans les menus. Le paiement se fait uniquement au restaurant. **Veillez noter que le nombre de places est limité.**

Adresse du restaurant : Hôtel alpha-palmiers / Le Jardin Thaï
Rue du Petit-Chêne 34 / 1003 Lausanne

Inscription au secrétariat : 021 312 06 54

Délai d'inscription : Mardi 25 juin 2024

Accompagnant : Willy Juvet

Course en car Marché d'Aoste – Mardi 4 juin 2024

Une escapade vers l'Italie pour flâner et profiter de l'ambiance du marché ainsi que de ses ruelles commerçantes.



IL RESTE DES PLACES !

Prix membre : 48.- / Prix non-membre : 54.-

Le prix de la course comprend le trajet en car et la pause café-croissant.

Départ : 7h45 parking du Vélodrome

.....

Exposition sur le surréalisme



Le surréalisme a 100 ans. Ce mouvement poétique et artistique du XX^e siècle touche tous les domaines : arts visuels, littérature, musique, cinéma...

Considéré comme un courant révolutionnaire qui s'est développé pendant plus de quarante ans dès 1924, l'exposition du Musée Cantonal des Beaux-Arts rassemble les œuvres d'une soixantaine d'artistes représentatifs de ce mouvement alliant les thèmes importants du surréalisme : rêve, imagination, phénomènes extraordinaires...

Visite accompagnée en petit groupe par Françoise Burri

Mercredi 5 juin 2024 à 14h

Vendredi 14 juin 2024 à 14h

Durée environ 2h00

Inscription au secrétariat 021 312 06 54 (groupe de 10 personnes)

RDV dans la Hall du Musée Cantonal des Beaux-Arts

CINEMA

**Jeudi 13 juin 2024 / La Vache (2016) /
(91 min) Salle d'animation AVIVO
Lausanne au 5^{ème} étage / 14h00**

Tout commence en Algérie, où un paysan très pauvre vivant dans un petit village, un homme quelque peu naïf, raide amoureux de sa vache, nommée Jacqueline, rêve de la présenter à un concours au Salon de l'agriculture, à Paris. Sans imaginer une seconde, de fait, qu'il n'a pas la moindre chance d'y parvenir, malgré ses demandes d'invitation réitérées par courrier année après année.



Et voilà que, pour récompenser l'acharnement de ce candidat peu banal, les organisateurs de la manifestation lui proposent de venir participer à ce concours s'il peut rejoindre la capitale française. Les villageois se cotisent, les parents et les amis aident, et l'intrépide Fatah débarque à Marseille d'un immense ferry et part à pied sur les routes de l'Hexagone en compagnie de l'animal pour rejoindre sa destination finale.

Hélas, entre l'alcool de poire, les fêtes foraines et les manifestations de blocage des agriculteurs français, les embûches et les apparences trompeuses se multiplient à tel point que Fatah se retrouve bien malgré lui en rupture avec sa famille restée au bled... Porté par l'excellent Fatsah Bouyahmed, dont l'accent et l'air candide constituent un pur régal, « La Vache » est une comédie réconciliatrice pleine de douceur, un road-movie comique et humaniste.

Inscription au secrétariat : 021 312 06 54 / maximum 10 personnes

INFORMATION :

Les prochaines séances de cinéma reprendront au mois de septembre