



Impressum éditeur et rédaction
AVIVO Lausanne
Place Chauderon 3
1003 Lausanne
Tél : 021 312 06 54
Email : info@avivolausanne.ch

Bulletin d'information destiné aux membres, paraît 6 fois par an

Bulletin N°446

Mars-Avril 2026

Les trois piliers d'AVIVO Lausanne

Ce Petit Bulletin met à l'honneur les 3 piliers d'AVIVO Lausanne. Tout d'abord, notre mission auprès des contribuables de conditions modestes qui trouvent auprès de notre association les compétences leur permettant d'accomplir leur devoir de contribuables.

Les rendez-vous prévus pendant nos deux premières périodes ont été complets en l'espace de quelques jours. Les 3^{ème} et 4^{ème} périodes seront ouvertes à la prise de rendez-vous à partir du 16 mars prochain. N'oubliez pas de nous contacter !

Puis, sous l'angle des activités dites de détente, trois belles visites diversifiées vous sont proposées ; elles emmèneront les personnes qui s'y inscriront à Prangins, à Evian ou encore à Martigny. Toujours aux titres des activités, la marche, le cinéma, le thé dansant, la gymnastique, la pétanque et la cyber-informatique sont à l'honneur dans ce numéro.

Nous nous réjouissons vivement du succès que l'ensemble de ces activités rencontre.

Le 3^{ème} pilier de l'AVIVO est la politique. Quand vous lirez ces lignes, les votations fédérales, les élections cantonales ainsi que les élections communales auront livrés leurs verdicts. Les résultats feront l'objet d'une analyse lors du prochain Petit Bulletin.

Les actions et activités décrites ci-dessus ne sont possibles qu'en raison de l'engagement fort de nos collaboratrices ainsi que de nos indispensables bénévoles. Qu'ils et elles en soient vivement remerciés !

Votre présidente, Anne-Catherine Lyon

Déclarations d'impôts

Les bénévoles de l'AVIVO Lausanne vous aident à remplir votre déclaration fiscale

2^{ème} période	Mardi 17 mars au Jeudi 2 avril 2026	COMPLET
3^{ème} période	Mardi 14 avril au Jeudi 7 mai 2026	Uniquement sur rendez-vous dès le 16 mars 2026
4^{ème} période	Mardi 19 mai au Jeudi 25 juin 2026	

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez nous appeler :

au ☎ 021 312 04 52

Tous les jours sauf, le mardi après-midi et le vendredi
(le bureau est fermé tous les vendredis)

AVIVO Lausanne / Place Chauderon 3 / 1003 Lausanne / 5^{ème} étage

Participation financière demandée :

Tarif de base : **dès CHF 35.-**

Pour les membres AVIVO : tarif de base dès CHF 15.-

**Le paiement s'effectuera par carte
(PostFinance, banques, cartes de crédit)**

Une nouvelle grille tarifaire s'applique pour les déclarations établies par l'AVIVO cette année. Une augmentation du tarif est à prévoir pour les contribuables disposant de fortune imposable ou de revenus confortables.

Grille tarifaire sur www.avivo-vaud.ch

Avez-vous pensé à demander ?

- Un subside pour l'assurance maladie
- Des prestations complémentaires AVS/AI
- Des prestations complémentaires familles
- La rente-pont

L'AVIVO est à votre disposition pour vous aider dans vos démarches.

social@avivolausanne.ch ou au 021 312 06 54

Documents à apporter

- ☐ « **Formulaire de transmission 2025** » - enveloppe reçue des impôts en début d'année
- ☐ **Dernière « Taxation définitive »**
- ☐ **Acomptes impôts pour 2026**
- ☐ **Clé USB verte de l'AVIVO** (si vous en avez une)
- ☐ **Pour les membres AVIVO : votre carte de membre**

TOUS LES JUSTIFICATIFS DOIVENT CONCERNER L'ANNEE 2025

- ☐ Attestations fiscales de rentes AVS, AI, 2^{ème} pilier, 3^{ème} pilier ou autres (SUVA, rentes étrangères, etc.)
- ☐ Certificat(s) de salaire pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre
- ☐ Indemnités de chômage, perte de gain maladie et accident, AI
- ☐ Allocations familiales (si non comprises dans le salaire)
- ☐ Attestation des PC Familles ou de Rente-pont
- ☐ Décisions de Prestations complémentaires AVS, AI
- ☐ Décisions complètes d'octroi rétroactif de Rente AI (pour les nouvelles rentes)
- ☐ Attestation de l'assurance maladie (frais médicaux et primes pour la base et/ou complémentaires)
- ☐ Primes d'assurances maladie de base et/ou complémentaires
- ☐ Décisions de subsides OVAM (Office vaudois de l'assurance-maladie)
- ☐ Factures de dentiste, lunettes, EMS, etc. et/ou frais liés à un handicap
- ☐ Factures d'acompte des cotisations AVS/AI (pour personnes sans activité lucrative)
- ☐ Cotisations pour un 3^{ème} pilier A
- ☐ Pensions alimentaires versées et/ou encaissées
- ☐ Convention de séparation et/ou divorce
- ☐ Factures des frais de garde
- ☐ Attestations au 31 décembre de tous les comptes bancaires/PostFinance (en Suisse et à l'étranger)
- ☐ Relevé fiscal des titres et/ou justificatifs des placements
- ☐ Dettes (y compris cartes crédits) - intérêts et solde au 31 décembre
- ☐ Bail/Baux à loyer et/ou Notification de hausse/baisse de loyer
- ☐ Attestations des dons versés
- ☐ Si personne à charge : justificatifs des versements et attestation d'indigence

Pour les propriétaires

- ☐ **Dernière « Taxation définitive »**
- ☐ Acte d'achat/vente
- ☐ Dettes hypothécaires au 31 décembre
- ☐ Factures d'assurances et impôts foncier
- ☐ Factures de rénovation

Visite théâtralisée du Château de Prangins

Jeudi 26 mars 2026 à 14h15

Situé entre Lausanne et Genève, le Château de Prangins est entouré d'un domaine de cinq hectares composés notamment du plus grand potager historique du pays.

A une forteresse médiévale, incendiée en 1536, succéda une élégante demeure de plaisance. Cet édifice accueillit d'illustres personnages comme Joseph Bonaparte ou le banquier Louis Guiger, baron de Prangins, dans les années 1730.



Le style français, que l'on admire encore aujourd'hui, plonge les visiteurs dans l'ambiance élégante du siècle des Lumières.

Devenu Musée national Suisse en 1988, ce monument propose des visites interactives qui permettent aux visiteurs de s'immerger dans l'existence quotidienne d'une famille noble du Pays de Vaud à la fin de l'Ancien Régime.

L'AVIVO Lausanne vous propose la visite guidée théâtralisée : « Madame tient salon »

Participez à un salon dans le pur style du 18^e siècle immergé-e-s dans les décors fastueux de l'exposition Noblesse oblige ! et entouré-e-s des personnalités de l'époque. Nobles, bourgeois-es, philosophes, scientifiques et artistes échangeront leurs lumières convié-e-s par Madame Philomène Antoinette Cécile Marie-Gasparde de Montrouge, Marquise de la Buissonnière de Saint-Crésus, ou plus simplement : Madame Philo!

Durée de la visite : 60 minutes

Prix membre : 16.- par personne (sans le trajet)

Prix non-membre : 22.- par personne (sans le trajet)

Inscription et paiement au secrétariat

RDV devant le hall de la gare CFF Lausanne à 12h30.

Pour cette excursion, nous utiliserons les transports publics.

Les transports sont à la charge du participant :

Heure du départ du train (Lausanne – Nyon) : 13h00

Heure d'arrivée à Nyon : 13h34

Bus N°805 (direction Prangins, Les Abériaux)

Arrêt : Prangins, Musée National

Arrivée à l'arrêt du bus il y a 189m à parcourir à pied

Le nombre de places est limité à 20 personnes

Délai d'inscription : Lundi 16 mars 2026

Accompagnants : Françoise Burri et Willy Juvey

Exposition l'héritage de Hodler – Visite guidée

Jeudi 23 avril 2026 à 10h45

Palais des Lumières - Evian

Le Palais des Lumières met à l'honneur Ferdinand Hodler (1853-1918) et l'empreinte qu'il a laissée sur la peinture suisse.

Arrivé à Genève en 1871, ce peintre d'origine bernoise deviendra vingt ans plus tard une référence incontournable au sein du paysage artistique helvétique.

Attirés par l'éclat du phare, de nombreux artistes perpétueront son style et sa manière de voir le monde. D'autres, au contraire, incommodés par sa lumière, s'érigeront frontalement contre sa peinture, cependant qu'attirés par l'expressionnisme, le divisionnisme, le réalisme français ou la modernité cubo-futuriste en vigueur à cette même époque, des peintres divergeront en toute indépendance vers d'autres écoles de peinture.

Ainsi, en vérifiant l'héritage de Hodler, l'exposition vise du même coup un second objectif en dressant un panorama représentatif de la peinture suisse, à la charnière des XIX^e et XX^e siècles (1880-1930).

Durée de la visite : 1h15 environ

Heure du départ (débarcadère d'Ouchy) : 9h20

Arrivée à Evian-les-Bains : 9h55

RDV à 9h00 au débarcadère d'Ouchy

Inscription et paiement au secrétariat 021 312 06 54

Prix membre : 18.-

Prix non-membre : 22.-

Après l'exposition, nous vous proposons de manger au restaurant « Le Muratore ». Vous pourrez choisir le menu et boissons de votre choix. Le paiement sera à votre charge. Aussi lors de votre inscription, nous vous demanderons, pour des raisons d'organisation si vous êtes intéressés.

Attention :

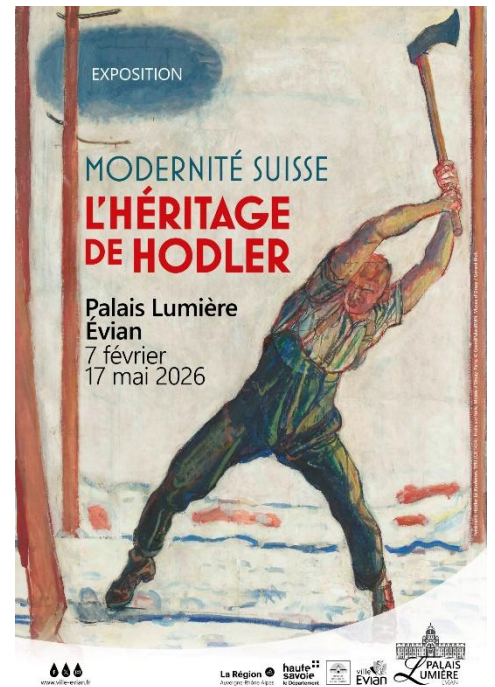
Les transports sont à la charge du participant

N'oubliez pas de prendre vos documents d'identité !

Délai d'inscription : Lundi 13 avril 2026

Attention : Pour que cette activité puisse avoir lieu, il faut être un minimum de 10 participants.

Accompagnants : Françoise Burri et Willy Juvet



Course en car Musée Barryland Jeudi 28 mai 2026

L'AVIVO Lausanne vous propose de vous évader le temps d'une après-midi à Martigny. Au programme visite du musée Barryland.

Bâtiment unique en forme d'empreinte de patte de chien, Le Musée Barryland vous propose de découvrir l'histoire du chien Barry (Saint-Bernard), connu pour ses nombreux sauvetages.



Depuis des décennies, ces compagnons à quatre pattes ont accompagné les voyageurs, porté secours à ceux qui s'étaient égarés dans la neige ou le brouillard ainsi que sur les chemins de montagne.

Aujourd'hui, la fondation Barry continue à bichonner ses pensionnaires en les utilisant dans d'autres domaines par exemple dans l'accompagnement thérapeutique.

Vous y découvrirez également des gravures anciennes, cartes postales, timbres, affiches publicitaires ou encore des films qui ont marqué l'imaginaire collectif, en Suisse comme à l'étranger.

Prix membre : 58.-

Prix non-membre : 65.-

Le prix de la course comprend le trajet en car et l'entrée du musée

RDV : 12h45 (parking du Vélodrome)

Inscription et paiement au secrétariat

Délai d'inscription : Lundi 4 mai 2026

Attention : Pour que cette activité puisse avoir lieu, il faut être un minimum de 20 participants. Nous nous réservons le droit d'annuler cette course faute de participants.

Accompagnant : Willy Juvet



AVIVO – Planning des marches du lundi – été 2026

Date	Responsable	N° de Natel	Parcours de la marche – Difficulté	Départ
6 Avril L. de Pâques	Liliane BUTTY	079 383 81 11	Cheseaux > Crissier (par sentier Franzizka) Facile, Env. 9 km	Gare du Flon 13h00, LEB
13 Avril	Conchita FERNANDEZ	079 533 71 34	Cugy > Echallens (par sentier du Talent) Assez facile, Env. 10 km	La Riponne 12h38, Bus N° 60
20 Avril	Olivier CACHIN	079 206 79 61	Chalet à Gobet > Epalinges > La Sallaz Facile, Env. 10 km	Croisettes (M2) 10h38, Bus N° 45
27 Avril	Daniel SALZMANN	076 326 99 57	Forel > Lac de Bret > Puidoux Gare Moyenne, Env. 10 km, +/- 200 m	La Sallaz 10h05, Bus N° 365
4 Mai	Nelly BRENIER	078 712 37 26	Chézard St-Martin > Neuchâtel Moyenne, Env. 12 km	Lausanne Gare 09h34, voie 4
11 Mai	Dani GAVIN	077 451 66 69	(GE) La Plaine < Dardagny Moyenne, Env. 9 km, +/- 180 m	Lausanne Gare 09h49, voie 4
18 Mai	Conchita FERNANDEZ	079 533 71 34	Les Pleïades en boucle (Narcisses) Assez facile, Env. 9 km	Lausanne Gare 11h48, voie 3
25 Mai L. Pentecôte	Mireille DEMONT	078 638 63 09	(FR) Sugiez > le Vully > Sugiez Moyenne, Env. 9 km, +/- 300 m	Lausanne Gare 09h34, voie 4
1 Juin	Philippe UTZINGER	076 564 81 81	La Sarraz > Croy (par le saut du Dard) Moyenne, Env. 7,5 km	Lausanne Gare 11h27, voie 8
8 Juin	Marinette GILLIARD	078 880 39 95	Le Séchey > Le Sentier Moyenne, Env. 9 km, +/- 190 m	Lausanne Gare 09h27, voie 7
15 Juin	Janine ECHENARD	079 523 27 00	(NE) St-Blaise (les fontaines) > Neuchâtel Facile, Env. 10 km	Lausanne Gare 10h34, voie 4
22 Juin	Bernadette BEDOGNI	078 756 88 30	(FR) Fribourg > Lac de Pérolles Moyenne, Env. 9 km, +/- 340 m	Lausanne Gare 08h40, voie 1
29 Juin	Marcel MARTIN	079 211 21 93	Le Bouveret > Villeneuve (Facile, env. 10 km) Repas au Camping des Grangettes	Lausanne Gare 08h48, voie 3
6 Juillet	Olivier CACHIN	079 206 79 61	Mézières en boucle (via Ferlens) Moyenne, Env. 11 km	La Sallaz 10h05, Bus N° 365
13 Juillet	Germaine STAUB	079 256 29 45	(VS) Bovernier > Gorges du Durnand Difficile, 330 marches, Env. 13 km	Lausanne Gare 08h48, voie 3
20 Juillet	Marinette GILLIARD	078 880 39 95	(VS) Morgins en boucle Moyenne, Env. 9 km	Lausanne Gare 09h31, voie 6
27 Juillet	Daniel SALZMANN	076 326 99 57	(BE) Lac de Lauenen (via Gstaad) Moyenne, Env. 9 km, +/- 250 m	Lausanne Gare 08h14, voie 3
3 Août	Dani GAVIN	077 451 66 69	Allaman en boucle Moyenne, Env. 10 km, +/- 210 m	Lausanne Gare 10h30, voie 7
10 Août	Philippe UTZINGER	076 564 81 81	La Golisse > Le Pont (par Lac de Joux Sud) Facile, Env. 14 km	Lausanne Gare 09h27, voie 8
17 Août	Nelly BRENIER	078 712 37 26	(NE) Gorges de l'Areuse > Colombier Moyenne, Env. 12 km	Lausanne Gare 09h34, voie 4
24 Août	Bernadette BEDOGNI	078 756 88 30	(FR) Moléson/Gruyères > Plan-Francey Moyenne, Env. 8 km, +/- 440 m	Lausanne Gare 08h57, voie 1
31 Août	Mireille DEMONT	078 638 63 09	(VS) Chamoson en boucle Moyenne, Env. 11 km, +/- 350 m	Lausanne Gare 09h48, voie 3
7 Septembre	Conchita FERNANDEZ	079 533 71 34	Foideville > Montpreveyres Assez facile, Env. 10 km	La Riponne 12h38, Bus N° 60
14 Septembre	Janine ECHENARD	079 523 27 00	Ste-Croix en boucle (par Parc éolien) Moyenne, Env. 3h de marche	Lausanne Gare 10h04, voie 3
21 Sept. L. du Jeûne	Germaine STAUB	079 256 29 45	Les Pléïades > Blonay Moyenne, descente de 750 m, Env. 13 km	Lausanne Gare 08h48, voie 3
28 Septembre	Philippe UTZINGER	076 564 81 81	Gorges du Chauderon, Difficile (Montreux > Sonzier + 250 m)	Lausanne Gare 11h31, voie 6
5 Octobre	Bernadette BEDOGNI	078 756 88 30	Les Chaux > Taveyenne > Barboleuse Moyenne, Env. – 540 m	Lausanne Gare 08h31, voie 6
12 Octobre	Nelly BRENIER	078 712 37 26	(GE) Sécheron > Lancy Moyenne, Env. 12 km	Lausanne Gare 09h46, voie 4
19 Octobre	Marcel MARTIN	079 211 21 93	L'Arboretum (par le Vallon de l'Aubonne) Moyenne, Env. 10 km	Lausanne Gare 12h04, voie 7
26 Octobre	Liliane BUTTY	079 383 81 11	(VS) Sentier des érables, Moyenne (Isérable par téléphérique), Env. 8 km	Lausanne Gare 09h14, voie 3
2 Novembre	FONDUE SUR INSCRIPTION			

Cinéma

jeudi 9 avril 2026 à 14h00

Mr OVE (Suède, 2015)

Durée 1h56

Ove, 59 ans, ne se contente pas d'aimer les règles : il les contrôle.

Chaque matin, il se fait un devoir d'inspecter son quartier : barrières fermées, déchets triés, voitures parfaitement alignées, portes de garage verrouillées. Rien ne doit dépasser. Rien ne doit déborder. Tout doit être conforme.



Depuis la mort de sa femme, il a pris une décision irrévocable : la rejoindre. Là aussi, tout est planifié. Méthodiquement. Sérieusement. Sans effusion.

Mais tout se ligue contre son projet.

Les voisins bricolent à toute heure.

Un jeune couple débordant d'énergie rate ses manœuvres en marche arrière.

Un chat circule librement.

Les demandes d'aide surgissent sans prévenir.

La petite communauté vit, s'agite, s'entraide, se mêle de tout.

Un joyeux désordre humain entre en collision avec son besoin absolu de contrôle. Plus Ove tente de maintenir l'ordre, plus la vie s'invite. Plus il se retire, plus le voisinage l'attrape par la manche.

Entre humour grinçant et tendresse inattendue, Mr Ove joue avec délice sur les contrastes : rigidité et chaleur humaine, solitude et solidarité, désespoir et vitalité.

Inscription par téléphone au 021 312 06 54 jusqu'au mardi 7 avril 2026

Lieu : AVIVO Lausanne - Place Chauderon 3 - Lausanne au 5^{ème} étage

Maximum 10 personnes

En cas d'absence, merci de bien vouloir nous en informer au plus tard dans les 24 heures précédant la date. Votre ponctualité sera fortement appréciée.

Prochain Thé dansant

**Le vendredi 17 avril 2026
avec Peter Molnar**

De 14h00 à 17h00
Maison du Peuple
Salle Jean-Villard Gilles
Place Chauderon 5
1003 Lausanne



Prix membre: CHF 10.-

Prix non-membre : 15.-

Attention : la première consommation n'est pas incluse. En revanche, vous bénéficiez d'un petit en-cas gratuit.

Prochain thé dansant : Vendredi 22 mai 2026 avec Gianni Maselli

Gymnastique

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

Cette activité a lieu **tous les mardis de 14h30 à 15h30**
au MIKAMI Judo Club Lausanne
Avenue des Bergières 24 - 1004 Lausanne



Condition de participation : Vous n'avez pas besoin de vous inscrire. En revanche, vous devez être membre d'AVIVO Lausanne. Vous pouvez vous y rendre directement. Si vous n'avez jamais participé à cette activité, nous vous prions de vous annoncer auprès du professeur lors de votre première séance.

Nous espérons vous voir nombreuses et nombreux.

Moniteur : Marcel Turrian

Pétanque



Lundi, mercredi et vendredi
du 1^{er} avril au 31 octobre 2026
Lieu : Chemin des Pêcheurs 1 / 1007 Lausanne

La pétanque poursuit son activité grâce au dynamisme de ses participantes et participants.

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser au président de la pétanque :

Monsieur Pierre-André Braillard 079 367 19 88

Prix de la cotisation annuelle :
CHF 30.- pour une personne seule
CHF 50.- pour un couple

Vous pouvez payer la cotisation auprès du président de la pétanque.

Précision : Pour être membre de la pétanque, il faut être membre de l'AVIVO Lausanne.



Recherche d'un bénévole

Pour les activités raclette, les membres du Comité recherchent un racleur pour renforcer leur équipe (env. 2 à 3 fois par année)

Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Monsieur Pierre Braillard :
079 367 19 88

Cyber-informatique

Nathalie Brülhart est à votre disposition, tous les mardis matin ; uniquement sur inscription par téléphone au 021 312 06 54.

Rubrique recherche de bénévoles

CINEMA :

Le comité de l'AVIVO Lausanne tient à remercier vivement Mme Tcherdyne qui a proposé et recherché des films qui ont ravis de nombreux membres de notre association pendant plusieurs années. Avec regret, Dominique Tcherdyne prendra congé de cette activité fin juin pour se consacrer à d'autres passions.

Nous sommes à la recherche d'un ou d'une bénévole qui seraient intéressés à reprendre cette activité en proposant des films tous les 2^{èmes} jeudis du mois à 14h00 à partir du mois de septembre 2026.

Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec notre secrétariat (021) 312 06 54

THE DANSANT :

Pour cette activité, nous recherchons un bénévole qui pourrait venir compléter notre équipe pour la mise en place du thé dansant, la gestion des stocks de boissons ainsi que la caisse des entrées.

Si vous êtes intéressés et pour plus de renseignements, merci de prendre contact avec notre secrétariat (021) 312 06 54

IMPOTS :

AVIVO recherche déjà des bénévoles pour l'année 2027 afin de remplir les déclarations fiscales pour les contribuables modestes.

Avec nos collègues d'AVIVO Vaud, nous offrons une formation de 6 journées aux personnes qui participeront à notre action impôts à Lausanne et dans le canton. Tous les cours se dérouleront à Lausanne dès l'automne 2026. Les frais de transport en demi-tarif ainsi que les frais de repas seront à la charge de l'AVIVO.

Pour cette activité bénévole, nous demandons :

- ***D'aimer le contact humain***
- ***D'être capable de remplir sa propre déclaration d'impôt***
- ***D'être à l'aise avec l'informatique***
- ***D'avoir des disponibilités pendant les mois de février à juin 2027***
- ***De respecter la confidentialité***

Pour plus de renseignements nous nous tenons à votre disposition à l'adresse suivante : social@avivolausanne.ch ou au 021 312 06 54

Nous nous réjouissons de vous accueillir au sein de nos équipes.

Communication interphone

Afin d'accéder à l'entrée de l'immeuble du bureau, nous vous rappelons ce mode d'emploi :



1. Appuyer sur la flèche du bas **1x**
2. Le nom de **AVIVO Section Lausanne** s'affiche
3. Appuyer sur **la cloche**
4. Attendez que l'on vous réponde

Horaires

Lundi / Mardi / Mercredi / Jeudi
de 08h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Vendredi: Fermé toute la journée

Horaires d'appels téléphoniques
de 08h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Mardi : Fermé l'après-midi

Vendredi: Fermé toute la journée

Fériés de Pâques: nos bureaux seront fermés le vendredi Saint 3 avril ainsi que le lundi de Pâques 6 avril.