

Découvrir toujours *plus*

août 2024 - janvier 2025



Le club de vos loisirs

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club loisirs Migros Vaud **toujours plus** est ouvert à toutes et tous sans limite d'âge et n'est pas réservé aux collaboratrices et collaborateurs Migros.

S'instruire, se divertir, se maintenir en santé, créer du lien social, partager sont les maîtres mots de ce club qui reflète l'engagement sociétal de Migros. Un riche programme d'activités et de sorties vous est proposé tout au long de l'année. Vous y trouvez des conférences, des visites d'entreprises, des animations, des cours découvertes, des excursions et des rendez-vous culturels.

Le club vous propose 3 à 7 rendez-vous par mois :

Animations - films - conférences en salle - excursions et visites d'entreprises - sorties culturelles - cours découvertes - rencontres jeux et café-récits - surprises.

Le club est présent à Lausanne et à Yverdon ; certaines activités se déroulent dans d'autres lieux du canton de Vaud.

Prix de la cotisation annuelle (août 2024 à juin 2025)

CHF 90.- / personne CHF 150.- / couple
La cotisation est à payer sur le compte
IBAN : CH39 0900 0000 1777 2905 2

Compris dans le prix :

- Animations et conférences en salle.
- Certaines sorties culturelles, visites d'entreprises et cours découvertes.
- Rencontres jeux et café-récits.
- Bons de réduction dans les supermarchés Migros Vaud.

- La priorité d'inscription pour les activités ouvertes aux non-membres.

Non compris, coûts supplémentaires (à payer sur place) :

- Excursions. Le prix indiqué est valable pour une personne.
- Certaines sorties culturelles, visites d'entreprises et cours découvertes.

Inscriptions au club et aux activités

- Remplir le bulletin à l'avant-dernière page.
- Retourner le bulletin au plus tard le 31 juillet 2024 par poste ou par e-mail.

Confirmations

Vous recevrez une seule lettre de confirmation pour les activités nécessitant une réservation auxquelles vous êtes inscrits pour le semestre.

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 :
migrosvaud.ch/toujoursplus



(Programme donné sous
réserve de modification)

ADRESSES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Activités et conférences en salle :

- **Lausanne** : Salle du Cazard, Rue Pré-du-Marché 15, 1004 Lausanne.
- **Yverdon** : Maison de Paroisse, Rue Pestalozzi 6, 1400 Yverdon-les-Bains.

Excursions :

Lieu de départ du car :

- **Lausanne** : 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** : Av. de la Gare (devant la banque Raiffeisen).

Visites d'entreprises, sorties culturelles et cours découvertes :

Lorsqu'il est indiqué « rdv sur place », le transport n'est pas prévu. Chacun est responsable de se rendre au lieu de rendez-vous par ses propres moyens. Privilégiez le co-voiturage !

- Excursions et visites d'entreprise
- Activités et conférences en salle
- Sorties culturelles et cours découvertes
- Animations et rencontres

AOÛT 2024

Excursion : Balade « Bois de résonance » Forêt du Risoud – Vallée de Joux



Le long d'un parcours de six kilomètres, découvrez les secrets de ce bois particulier qui permet de produire les meilleurs instruments de musique, grâce à ses propriétés de résonance.

Lausanne :

mardi 27 août de 12h15 à 18h env.

Yverdon :

jeudi 29 août de 12h à 17h45 env.

Prix : CHF 39.- (y compris goûter)

Sur inscription (min. 30 pers.)

SEPTEMBRE 2024



Rencontre : Jass, échecs et jeux de société

Rendez-vous pour jouer au jass, aux échecs et à d'autres jeux de société dans les restaurants Migros.

Lundi 2 septembre de 14h30 à 16h30

Restaurants Migros de Pully, Lausanne Métropole, Yverdon Métropole, Chablais Centre

Sans inscription



Activité en salle : Film « La Roumanie, entre traditions et curiosités »

Passionnés par les curiosités de la nature, Marie-Anne et Marc-André Bardet vous emmènent en Roumanie. Découvrez les diverses facettes qu'offre ce pays.

Lausanne : mardi 3 septembre de 14h30 à 16h30

Yverdon : jeudi 12 septembre de 14h30 à 16h30

Prix : Compris dans l'abonnement / Ouvert au public : CHF 10.- / Sans inscription

Excursion : Train et repas aux Rochers de Naye



Embarquez dans un train à crémaillère (MOB) et grimpez à plus de 2000 mètres d'altitude jusqu'aux Rochers-de-Naye. Vue époustouflante sur le lac Léman et repas au sommet. Possibilité de visiter le jardin alpin.

Lausanne : mardi 17 sept. de 9h à 17h env.

Yverdon : jeudi 19 sept. de 8h15 à 17h30 env.

Prix : CHF 132.- plein tarif / CHF 117.- demi-tarif / CHF 96.- AG / CHF 10.- supplémentaire pour les non-membres / Sur inscription (min. 30 pers.)

Sortie culturelle : Spectacle « Les Grands R d'Opéra »

La chorale Chant pour Chant accompagnée par le Sinfonietta de Lausanne, et des chanteurs lyrique de renom interprètent les airs les plus connus d'opéra comme *Turandot*, *Les Noces de Figaro*, *La Traviata*, *Carmen* et bien d'autres.

Orbe Salle du Puitsoir : dimanche 22 septembre

Rdv sur place à 16h pour l'apéritif, spectacle à 17h

Prix : CHF 50.- (apéritif compris) / Sur inscription (max. 40 pers.)

Sortie culturelle : Exposition « Chefs-d'œuvre du musée Langmatt »

Pour ses 40 ans, le Fondation de l'Hermitage présente une exposition exceptionnelle constituée de trésors majoritairement impressionnistes ; on y découvre des œuvres de Boudin, Renoir, Cézanne, Rodin...

Visite guidée.

Fondation de l'Hermitage Lausanne : jeudi 26 septembre

Rdv sur place à 14h15, visite à 14h30

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 25 pers.) / réservé aux membres



Rencontre : Café-récits

Les cafés-récits sont des discussions de groupe où les histoires de vie occupent le premier rôle. Temps d'échanges et d'écoute. A chaque fois un thème différent est proposé par l'animatrice.

Lundi 30 septembre de 14h30 à 16h15

Restaurants Migros de Pully et Yverdon Métropole

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 10 pers.)

OCTOBRE 2024

Activité en salle :

Spectacle musical « Je n'ai pas de remède au vent » de Virginie Jalenas

Est-il possible d'échapper à ses origines ? Doit-on, au contraire, tout faire pour les revendiquer ? Virginie Janelas, maniant la saudade à la perfection, interprète et chante des textes et compositions personnelles autour de l'exil vécu par des générations de portugais-es, dont son père.

Lausanne : mardi 1^{er} octobre de 14h30 à 16h30

Yverdon : jeudi 10 octobre de 14h30 à 16h30

Prix : compris dans l'abonnement / Ouvert au public : CHF 10.- Sans inscription

Cours découverte : De belles photos avec son smartphone

Aujourd'hui, le smartphone a remplacé l'appareil photo. Au programme : prise en main - fonctionnalités de base (iPhone/Android) - cadrage et mode prise de vue - théorie et exercices pratiques. Pour débutants (même cours qu'en mars 2024).

Lausanne Ecole club Migros Flon : jeudi 3 octobre de 14h à 15h50

Prix : CHF 20.- / Sur inscription (max. 12 pers.)

Rencontre : Jass, échecs et jeux de société Voir p.4

Lundi 7 octobre de 14h30 à 16h30. Restaurants Migros
de Pully, Lausanne Métropole, Yverdon Métropole, Chablais
Centre
Sans inscription



Sortie culturelle : Exposition « Chefs-d'œuvre du musée Langmatt »

Voir p.6

Fondation de l'Hermitage Lausanne : mardi 8 octobre

Rdv sur place à 14h15, visite à 14h30

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 25 pers.) / réservé aux membres

Excursion : Château de Ripaille et Thonon-les-Bains

Le Château de Ripaille est l'une des plus grandes résidences de la côte lémanique française à Thonon-les-Bains. Il est aujourd'hui un témoin rare de la vie en 1900. Visite guidée et repas au château suivi d'un temps libre dans la ville.

Lausanne : mardi 15 oct. de 7h30 à 17h45 env.

Yverdon : jeudi 17 oct. de 7h à 18h15 env.

Prix : CHF 107.- membre / CHF 117.- non-membre - Sur inscription (min. 30 pers.)



Château de Ripaille

Visite d'entreprise : Ecorecyclage

L'entreprise Ecorecyclage est spécialisée dans la production de biogaz et de compost. Au cours de la visite guidée, vous découvrirez ses activités telle que la transformation de déchets organiques en biogaz, la production ainsi que la vente d'engrais naturels.

Lavigny : jeudi 24 octobre de 14h à 15h30

Rdv sur place à 13h45 Route du Vignoble 101 - 1175 Lavigny

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 40 pers.)

Rencontre: Café-récits Voir p.5

Lundi 28 octobre de 14h30 à 16h15. Restaurants Migros de Pully et Yverdon Métropole

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 10 pers.)

Conférence en salle: Des produits bien de chez nous !

« De la région. Pour la région » est un label qui symbolise l'engagement de Migros envers les produits locaux et régionaux du canton. Laurence Andrey, resp. projets achats directs et Sébastien Perrenoud, resp. projets commerciaux de Migros Vaud vous présentent cet assortiment de saison et les règles auxquelles sont soumis les producteurs, les paysans et les petites exploitations de la région, afin d'en garantir la meilleure qualité et la provenance. A l'issue de la conférence, petite dégustation des produits « De la région ».

Lausanne : mardi 29 octobre de 14h30 à 16h30

Yverdon : jeudi 31 octobre de 14h30 à 16h30

Prix : compris dans l'abonnement / Sans inscription / Réservé aux membres

NOVEMBRE 2024



Rencontre: Jass, échecs et jeux de société Voir p.5

Lundi 4 novembre de 14h30 à 16h30. Restaurants Migros de Pully, Lausanne Métropole, Yverdon Métropole, Chablais Centre

Sans inscription



Sortie culturelle: Laténium parc et musée archéologique

Visite guidée du plus grand musée archéologique de Suisse. Situé sur les rives du lac de Neuchâtel, il expose 500 siècles d'histoire régionale.

A l'issue de la visite guidée, un goûter vous sera proposé au restaurant du Laténium.

Hauterive: mardi 5 novembre de 14h30 à 16h15 env.

Rdv sur place à 14h15 Espace Paul Vouga - 2068

Hauterive

Prix : CHF 21.- / (compris goûter) / Sur inscription



Excursion: Sortie gourmande Repas de la Saint-Martin

Dans le Jura, la Saint-Martin est une vieille tradition. Cette fête de la table, dont les nombreux plats sont essentiellement constitués à base de cochon, célèbre la fin des travaux dans les champs. Au menu : sept plats avec dessert. Le restaurant du Raisin à Courroux a signé la charte de la St Martin. Attention, sortie pour bons mangeurs (quatre heures à table !)

Lausanne et Yverdon : vendredi 8 novembre

Lausanne : de 8h à 19h env. / Yverdon : de 8h45 à 18h15 env.

Prix : CHF 105.- membre / CHF 115.- non-membre / Sur inscription (min. 30 pers.)

Activité en salle: Les risques d'internet et les moyens de s'en protéger

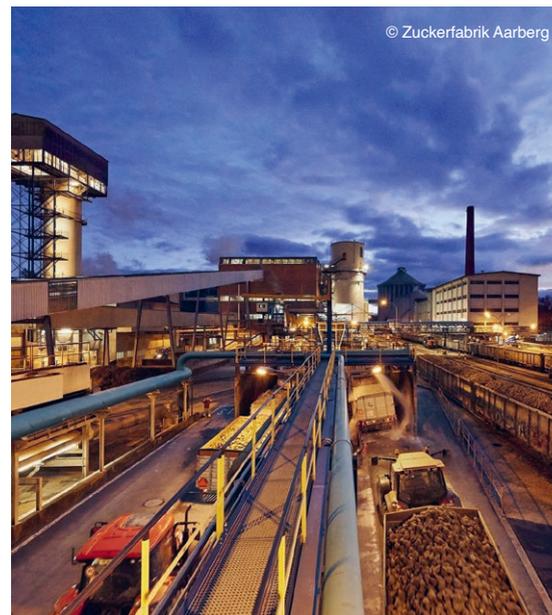
Nous sommes nombreux à être connectés au web, mais connaissons-nous les précautions à prendre pour l'utiliser en toute sécurité ? Le personnel de la Division prévention de la criminalité de la Police cantonale vaudoise aborde ce sujet en traitant des thèmes comme les achats sur internet, les mails frauduleux ou encore les arnaques aux sentiments. Avec des conseils pratiques.

Lausanne : mardi 12 novembre de 14h30 à 16h30

Yverdon : jeudi 21 novembre de 14h30 à 16h30

Prix : compris dans l'abonnement / Ouvert au public : CHF 10.- / Sans inscription

Excursion: Sucrierie d'Aarberg et marché de Bienne



© Zuckerfabrik Aarberg

Le matin, visite libre du marché aux légumes sur la charmante place du Bourg dans la vieille ville de Bienne. L'après-midi, visite de la sucrierie d'Aarberg, la plus grande usine de production de sucre en Suisse.

Déconseillé aux personnes à mobilité réduite (pas d'ascenseur lors de la visite de l'usine).

Yverdon : jeudi 14 novembre de 8h15 à 17h30 env.

Lausanne : mardi 19 novembre de 8h à 17h30 env.

Prix : CHF 84.- membre / CHF 94.- non-membre / Sur inscription (min. 30 pers.)



Rencontre : Café-récits Voir p.5
Lundi 25 novembre de 14h30 à 16h15.

Restaurants Migros de Pully
 et Yverdon Métropole

*Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription
 (max. 10 pers.)*

DÉCEMBRE 2024

Sortie culturelle : Spectacle «On décongèle Papy» Par la Cie TJP

On a découvert un homme prisonnier des glaces depuis un siècle. Congelé, mais vivant ! Et si cet homme congelé était votre arrière-grand-père ? Un arrière-grand-père aussi jeune que votre fils, un papy surgelé à protéger. Une comédie rafraîchissante qui questionne notre époque à travers le miroir des années folles.

Cossonay Théâtre du Pré-aux-Moines: dimanche 1^{er} décembre de 17h à 19h
Rdv sur place à 16h30 / Prix : CHF 42.- (tarif AVS) / Sur inscription (max. 30 pers.)

Rencontre : Jass, échecs et jeux de société Voir p.4

Lundi 2 décembre de 14h30 à 16h30. Restaurants Migros de Pully, Lausanne Métropole, Yverdon Métropole, Chablais Centre
Sans inscription



Activité en salle : Loto de Noël

Le traditionnel loto de décembre est de retour avec des prix gourmands à gagner, suivi d'un moment de partage avec l'équipe du Service culturel autour d'un goûter de Noël.

Lausanne : mardi 10 décembre de 14h30 à 17h

Yverdon : jeudi 12 décembre de 14h30 à 17h

Prix : compris dans l'abonnement / Sans inscription / Réservé aux membres

JANVIER 2025



Rencontre : Jass, échecs et jeux de société Voir p.4

Lundi 6 janvier de 14h30 à 16h30. Restaurants Migros de Pully, Lausanne Métropole, Yverdon Métropole, Chablais Centre
Sans inscription



Activité en salle : Film « Le Grand Nord » de Pierre Walder

Dans l'archipel du Svalbard, la banquise polaire de l'ours blanc et ses ambiances grandioses font l'objet de découvertes peu connues. Pierre Walder est naturaliste et s'engage pour la préservation des milieux naturels et la biodiversité depuis de nombreuses années.

Lausanne : mardi 14 janvier de 14h30 à 16h30

Yverdon : jeudi 16 janvier de 14h30 à 16h30

Prix : Compris dans l'abonnement / Ouvert au public : CHF 10.- / Sans inscription

Visite d'entreprise : Base Rega – Lausanne



Après une présentation sur l'organisation de la Rega, vous découvrirez les lieux avec son hangar à hélicoptères. Un film informatif vous instruira sur les missions et le fonctionnement de cette entreprise.

Lausanne Blécherette : mardi 21 janvier et jeudi 23 janvier de 14h à 16h.

Rdv sur place à 13h45

Prix : compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 30 pers.)

Rencontre : Café-récits Voir p.5

Lundi 27 janvier de 14h30 à 16h15

Restaurants Migros de Pully et Yverdon Métropole

Prix : Compris dans l'abonnement / Sur inscription (max. 10 pers.)

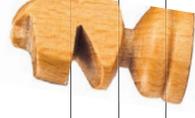
Calendrier août 2024 à janvier 2025

AOÛT 2024

- Mardi 27 (L) et jeudi 29 (Y) Excursion : Balade « Bois de résonance » Vallée de Joux*

SEPTEMBRE 2024

- Lundi 2 (L-P-Y-CC) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 3 (L) et jeudi 12 (Y) Film : « La Roumanie entre traditions et curiosités »
- Mardi 17 (L) et jeudi 19 (Y) Excursion : Train et repas aux Rochers de Naye*
- Dimanche 22 Spectacle : Les Grands R d'Opéra – Orbe*
- Jeudi 26 (L) Exposition : « Chefs d'œuvre du musée Langmatt »*
- Lundi 30 (P + Y) Café-récit*



OCTOBRE 2024

- Mardi 1 (L) et jeudi 10 (Y) Spectacle musical : « Je n'ai pas de remède au vent »
- Jeudi 3 (L) Cours découverte : De belles photos avec son smartphone*
- Lundi 7 (L-P-Y-CC) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 8 (L) Exposition : « Chefs d'œuvre du musée Langmatt »*
- Mardi 15 (L) et jeudi 17 (Y) Excursion : Château de Ripaille et Thonon-les-Bains*
- Jeudi 24 Visite d'entreprise : Ecorecyclage – Lavigny*
- Lundi 28 (P + Y) Café-récit*
- Mardi 29 (L) et jeudi 31 (Y) Conférence : Des produits bien de chez nous !



NOVEMBRE 2024

- Lundi 4 (L-P-Y-CC) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 5 Visite culturelle : Laténium musée archéologique – Hauterive*
- Vendredi 8 (L+Y) Excursion : Sortie gourmande Repas de la Saint-Martin*
- Mardi 12 (L) et jeudi 21 (Y) Conférence : Les risques d'internet ...
- Jeudi 14 (Y) et mardi 19 (L) Excursion : Sucrierie d'Aarberg et marché de Bienne*
- Lundi 25 (P + Y) Café-récit*



DÉCEMBRE 2024

- Dimanche 1 Spectacle : « On décongèle Papy » - Cossonay*
- Lundi 2 (L-P-Y-CC) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 10 (L) et jeudi 12 (Y) Loto de Noël

JANVIER 2025

- Lundi 6 (L-P-Y-CC) Rencontre Jass et jeux de société
- Mardi 14 (L) et jeudi 16 (Y) Film : « Le Grand Nord »
- Mardi 21 et jeudi 23 Visite d'entreprise : Base Rega – Lausanne*
- Lundi 27 (P + Y) Café-récit*

- Excursions et visites d'entreprise
- Activités et conférences en salle

- Sorties culturelles et cours découvertes
- Animations et rencontres

(L) Lausanne

(Y) Yverdon

(P) Pully

(CC) = Chablais Centre

*sur inscription

CONDITIONS GÉNÉRALES

Extrait des conditions générales, document complet à consulter sur le site www.migrosvaud.ch/toujoursplus ou à demander au secrétariat.

Conditions d'annulation des activités

Annulation de la part de Migros Vaud

Migros Vaud se réserve le droit d'annuler une activité* si le nombre de personnes minimum indiqué dans le programme n'est pas atteint.

En cas de conditions de sécurité non garanties, Migros Vaud se réserve le droit d'annuler l'événement pour assurer la protection et le bien-être de tous les participants.

Annulation de la part des membres :

Après réception de la confirmation d'inscription aux activités, l'annulation de la part d'un membre doit parvenir sous forme écrite (courrier ou e-mail) ou par téléphone (date de réception faisant foi). Elle doit être communiquée au plus vite. Les coûts suivants sont perçus, sauf en cas de maladie ou accident :

Pour les excursions d'une journée :

- De 10 à 0 jours avant la date de l'excursion : CHF 35.-

Pour les excursions de 2 jours et plus :

- De 42 à 21 jours avant le départ : 35% du montant total.
- De 20 à 11 jours avant le départ : 50% du montant total.
- De 10 à 0 jours avant le départ : 100% du montant total.

Pour les sorties culturelles, les visites d'entreprise et les cours découvertes payants :

- De 10 à 0 jours avant la date de l'excursion : CHF 20.- ou l'équivalent du montant de l'activité, si inférieur à CHF 20.-

*Par activité, on fait référence à : animations en salles, conférences, sorties culturelles, visites d'entreprise, excursions

Inscription au club et activités / sorties

Remplir tous les champs, svp

Merci d'inscrire toutes vos coordonnées

Pour recevoir le SMS de rappel, nous avons besoin de votre numéro de portable.

Nom(s) : _____ Prénom(s) : _____
Adresse : _____ NPA et ville : _____
Tél. Fixe : _____ e-mail : _____
Tél. Portable : _____ Date de naissance : _____
Abonnement CFF: _____ Carte Caritas: _____
 ½ tarif AG Pas d'abonnement oui non _____
Allergies alimentaires : _____

Je m'inscris au club loisirs Migros toujours plus pour la saison août 24 à juin 25

- CHF 90.- / 1 personne Club Lausanne
 CHF 150.- / couple Club Yverdon

Co-voiturage (pour les visites sans transport inclus) :

- Je propose 1 ou 2 places dans ma voiture au départ de _____
 Je cherche 1 place dans une voiture au départ de _____

Excursion de 2 jours ou plus

  Je suis intéressé(e) à participer à une excursion de 2 jours ou plus en juin 2025

Merci d'indiquer via le pictogramme si vous venez seul(e) ou accompagné(e)

Suite du formulaire au verso



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

Balade « Bois de résonance»

Vallée de Joux   

- Lausanne – mardi 27 août
- Yverdon – jeudi 29 août

Train et repas aux Rochers de Naye



- Lausanne – mardi 17 septembre
- Yverdon – jeudi 19 septembre

Spectacle « Les Grands R d'Opéra»



- Orbe – dimanche 22 septembre

Exposition Chefs-d'œuvre

du musée Langmatt   

- Lausanne – jeudi 26 septembre
- Lausanne – jeudi 8 octobre

Cours découverte : De belles photos

avec son smartphone   

- Lausanne – jeudi 3 octobre

Château de Ripaille et Thonon-les-Bains



- Lausanne – mardi 15 octobre
- Yverdon – jeudi 17 octobre

Visite d'Ecorecyclage   

- Lavigny – jeudi 24 octobre

Laténium parc et musée archéologiques



- Hauterive – mardi 5 novembre

Sortie gourmande

Repas de la Saint-Martin   

- Lausanne et Yverdon – vendredi 8 nov.

Sucrerie d'Aarberg   

- Yverdon – jeudi 14 novembre
- Lausanne – mardi 19 novembre

Spectacle « On décongèle Papy»



- Cossonay – dimanche 1^{er} décembre

Visite de la base Rega – Lausanne



- Lausanne – mardi 21 janvier
- Lausanne – jeudi 23 janvier

J'accepte les conditions générales

Date et signature : _____

A renvoyer avant le **31.07.2024** par courrier ou par mail : Société Coopérative Migros Vaud,
Service culturel, Ch. du Dévent – 1024 Ecublens // serviceculturel@gmvd.migros.ch