Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Avec des exercices extrêmement simples, nous retrouvons le calme, la détente physique et mentale, nous consolidons une confiance, une foi solide, résultant d'un entraînement progressif; cette foi, gagnée petit à petit par le contrôle de soi-même est durable.
Nous pouvons la garder jusqu'à la fin de notre vie. Ni les difficultés de l'existence, ni les difficultés de la vieillesse ne pourront plus avoir prise sur nous.
Après plusieurs exposés du Dr J.-J. Jaton en Suisse romande, le MDA organise des séances d'exercices de sophrologie à l'intention des aînés.

Dans un premier temps à Genève, Lausanne et Yverdon. Vous pouvez vous renseigner au tél. (021) 23 84 33, MDA, Lausanne.

GENÈVE

Cours de dessin, aquarelle

Après le succès que ces cours ont rencontré à Lausanne, nous sommes en mesure d'en organiser pour les aînés de Genève.
En effet, dès maintenant, des cours de dessin et aquarelle se déroulent à Genève, ceci une fois par semaine pendant 2 heures, au prix de **Fr. 3.–** l'heure, soit **Fr. 6.–** par semaine.
Vous serez, bien entendu, assistés par un professeur.

Ces cours sont accessibles à tous!
Il n'y a pas d'âge pour apprendre le dessin ou l'aquarelle.
Pour beaucoup de gens, ces deux activités résultent d'un «don» particulier. Or, tout le monde peut dessiner. Apprendre à dessiner, c'est d'abord apprendre à regarder, à observer, pour qu'ensuite seulement, la main puisse restituer ce que l'œil a vu. Le dessin, c'est aussi éveiller en soi la faculté de penser en images et découvrir un potentiel créatif que chacun porte en soi, et qui souvent ne demande qu'à se développer.
Peindre c'est également le plaisir de juxtaposer des couleurs, de «jouer» avec des tons ou des valeurs colorées, ainsi que de faire fonctionner sa mémoire visuelle et son imagination.

Inscription: au MDA, av. Tivoli 8, 1007 Lausanne, tél. (021) 23 84 34.

Nos voyages

Marbella (Costa del Sol)

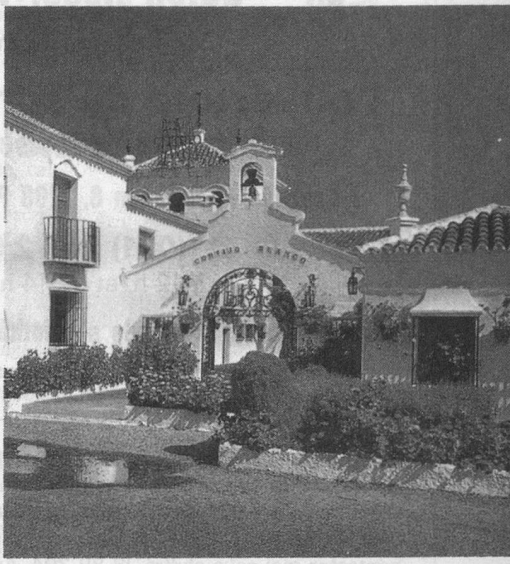
Du jeudi 31 mars
au jeudi 14 avril (Pâques).

Prix: Fr. 1390.–
(membres MDA: Fr. 1340.–).

Prestations: Vols Genève — Malaga — Genève; transferts aéroport — hôtel — aéroport; pension complète à l'hôtel Cortijo Blanco; 3 excursions d'un demi-jour et une excursion d'un jour.

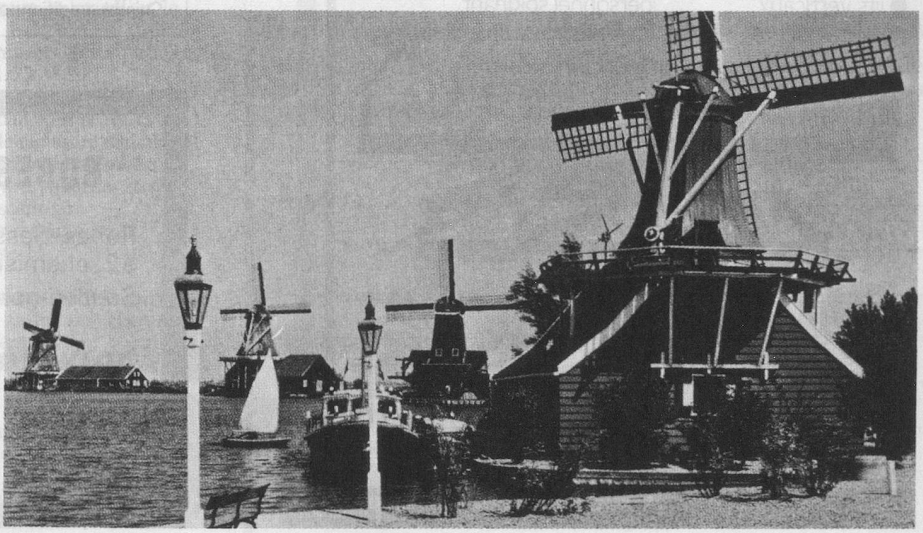
Situation de l'hôtel: L'hôtel «Cortijo Blanco» réputé pour son architecture typiquement andalouse, ses magnifiques jardins et patios, est situé à cinq kilomètres de Marbella près du village de San Pedro de Alcantara.

Région et climat: C'est dans une des plus belles régions de la Costa del Sol, tout près des célèbres stations de Marbella et Porto Banus que nous passerons les fêtes de Pâques. Le climat en avril y est très doux et ensoleillé; la température moyenne avoisine 21 degrés.



Hollande
Le temps des tulipes

Du samedi 16 avril
au vendredi 22 avril.

Prix: Fr. 930.–
(membres MDA: Fr. 880.–).
Prestations: Voyage en car, pension complète, entrée pour certaines visites.

Circuit
1er jour: Lausanne — Besançon — Reims.
2e jour: Reims — Bruxelles — Rotterdam.
3e jour: Rotterdam — Delft — La Haye — Madurodam — Keukenhof — Amsterdam.
4e jour: Amsterdam — Aalsmeer — visite de la bourse aux fleurs et promenade sur les canaux d'Amsterdam.
5e jour: Amsterdam — Alkmaar — la grande digue — Volendam — Amsterdam.
6e jour: Amsterdam — Liège — Luxembourg.
7e jour: Luxembourg — Nancy — Suisse romande.