

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Band: 24 (1994)
Heft: 10

Rubrik: Pages sociales

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

NON

AUX TROUS DE MÉMOIRE!

«J'ai la mémoire qui flanche... Je ne me souviens plus très bien»: à 20 ans, on ne se préoccupe guère de ses trous de mémoire. A 40 ans, les uns se disent: mais qu'est-ce qui m'arrive! A 65 ans, les autres s'inquiètent: ça y est, je commence à perdre la tête! A tout âge, la mémoire joue des tours. Mais les réactions diffèrent.

Aux différents temps de l'existence correspond un certain mode de fonctionnement de la mémoire que l'on peut schématiser grossièrement de la manière suivante. Toute la période de l'enfance et de la formation est marquée par l'apprentissage de la vie et l'accumulation d'innombrables connaissances. L'adulte, lui, met en œuvre ce savoir, ces expériences et continue d'enrichir son cerveau. Quand l'âge avance, il s'agit moins d'acquérir encore de nouvelles connaissances que de les ordonner, de les restituer. La mémoire trie et vide le superflu pour accéder à l'essentiel.

La plainte-mémoire

Jadis, le vieillard jouait le rôle de mémoire de la collectivité. Pourtant la perte de mémoire était déjà un phénomène redouté, comme l'observe finement Cicéron, l'homme d'Etat et philosophe romain, qui ajoutait: «Avez-vous déjà entendu un vieil homme oublier où il a caché son trésor?»

Oui, avec des intérêts, des projets, de la curiosité, un but dans la vie, les caprices de la mémoire se font oublier. Est-ce donc un hasard si 80% des sexagénaires se plaignent de difficultés de mémoire. Alors qu'elle passe inaperçue à d'autres âges de la vie, la plainte-mémoire suscite des angoisses dans cette période de transition marquée par la perspective de la retraite, le départ des enfants du foyer, bref, le changement de statut social.

S'accepter ainsi

La mémoire est affaiblie par ces épreuves et parfois par les tranquillisants qui

les accompagnent; elle joue des tours et parasite la relation avec l'ici et le maintenant. Pour retrouver une mémoire coopérante, il faut d'abord s'accepter tel que l'on est et admettre que l'on est différent de ce que l'on a été.

Une bonne manière de le faire consiste tout d'abord à mettre de l'ordre dans les on-dit et autres croyances populaires. On peut affirmer à bon droit que le vieillissement entraîne des modifications physiologiques, une altération progressive des perceptions sensorielles et le ralentissement des réflexes, il est en revanche faux de croire que les facultés intellectuelles diminuent irrémédiablement avec l'avance en âge et que les cellules nerveuses se dégradent.

Désirant venir en aide à tous ceux que les caprices de leur mémoire préoccupent, Pro Senectute relance son programme de prévention mis en œuvre il y a quelques années dans tout le pays. Les efforts se porteront principalement sur les cours de stimulation-mémoire.

Stimulation et vie sociale

Ces cours se déroulent sur une douzaine de rencontres de nonante minutes. Ils présentent un double avantage: d'une part, divers exercices d'activation conduisent à rétablir, voire à développer certains mécanismes de la mémoire dans un climat ouvert et détendu; sous la conduite d'une animatrice expérimentée, l'on y (re)découvre toutes sortes d'aspects des différentes «mémoires», ainsi que leurs relations avec les sens (vue, ouïe, odorat, toucher). D'autre part, la présence simultanée de plusieurs personnes poursuivant un même objectif crée une saine émulation et contribue à renforcer la vie sociale des participants qui désirent lutter contre le repliement. De nouveaux contacts se créent, qui sont eux aussi favorables au bon fonctionnement de la mémoire.

«Ces cours ne sont pas magiques», précise le professeur Jean Wertheimer, chef du service de psychogériatrie de l'Université de Lausanne: «En l'état des connaissances actuelles, il n'existe pas de panacée pour restaurer la mémoire dont la complexité nous dépasse.» Ils s'inscrivent dans les possibilités de développement intellectuel offertes aux personnes âgées. En stimulant le fonction-

nement de la mémoire, ils activent encore d'autres ressources.

Voilà une bonne manière de revaloriser l'image de la personne âgée, qui ne saurait passer pour un adulte en déclin. Outre l'expérience, la vie lui a apporté une grande sensibilité émotionnelle. Spiritualité et intelligence du cœur embellissent avec l'âge. Dans une société vouée au bien-être matériel, ces qualités font la valeur de l'être humain. En leur absence, vaudrait-il encore la peine de vieillir?

Jacques Dentan

INFORMATIONS

COURS (FRIBOURG)

Fribourg: mercredi de 9 h 30 à 11 h, dès le 5 oct.; jeudi de 14 h 30 à 16 h, dès le 6 oct. **Bulle:** mardi de 14 h à 15 h 30, dès le 4 oct., et mercredi de 9 h 30 à 11 h, dès le 5 oct. **Romont:** lundi de 14 h à 15 h 30, dès le 3 oct. **Estavayer-le-Lac:** jeudi de 14 h à 15 h 30, dès le 6 oct.

Inscriptions: Pro Senectute, tél. 037/22 41 53

COURS (JURA)

Delémont, dès le 17 octobre **Porrentruy,** dès le 6 octobre **Saignelégier,** dès le 19 octobre.

Renseignements et inscriptions: Pro Senectute, tél. 066/22 30 68

COURS (JURA BERNOIS)

Saint-Imier: lundi du 10 octobre au 28 novembre à 14 h et 16 h. **Moutier:** mercredi du 12 oct. au 30 nov. à 14 h et 16 h. **Inscriptions:** Pro Senectute, tél. 032/91 21 20

COURS (VALAIS)

Sion, dès le 19 oct. à 19 h. Tél. 027/22 07 41.

INFORMATION (VAUD)

Aigle: 21 nov. de 9 h 30 à 11 h. **Bex:** 21 nov. de 14 h 30 à 16 h. **Prilly:** 22 nov. de 14 h 30 à 16 h. **Montreux:** 23 nov. de 14 h 30 à 16 h. **Oron-la-Ville:** 24 nov. de 9 h 30 à 11 h. **Moudon:** 24 nov. de 14 h 30 à 16 h. **Yverdon-les-Bains:** 24 nov. de 9 h 30 à 11 h. **Grandson:** 24 nov. de 14 h 30 à 16 h. **Lausanne:** 5 nov. de 14 h 30 à 16 h.

Entrée libre, renseignements: Pro Senectute Vaud, tél. 021/646 17 27

AUTRES CANTONS

Pro Senectute Neuchâtel, tél. 038/25 46 56 **Pro Senectute Genève** tél. 022/321 04 33.

TESTEZ VOTRE MÉMOIRE!

Pages sociales

«La Mémoire en pleine forme» est le titre d'un ouvrage paru récemment dans la Collection «Réponses» chez Robert Laffont. On y développe une méthode progressive, simple et efficace pour stimuler la mémoire. En outre, cet ouvrage indispensable propose plus de cent exercices à réaliser en s'amusant. En voici trois, sélectionnés à votre intention.

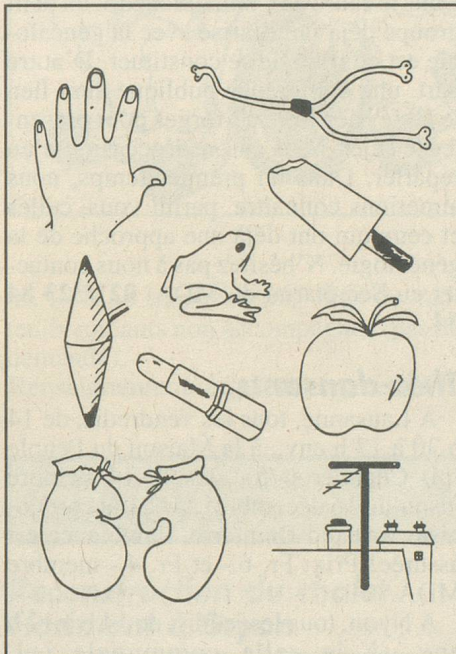
Force 1

- Découvrez les éléments réunis dans le cadre ci-dessous.
- Regardez-les simplement, une seule fois.
- Essayez de vous remémorer un maximum d'éléments.
- Puis tournez cette page.

Si vous les avez tous mémorisés, vous pouvez tenter l'exercice Force 2.

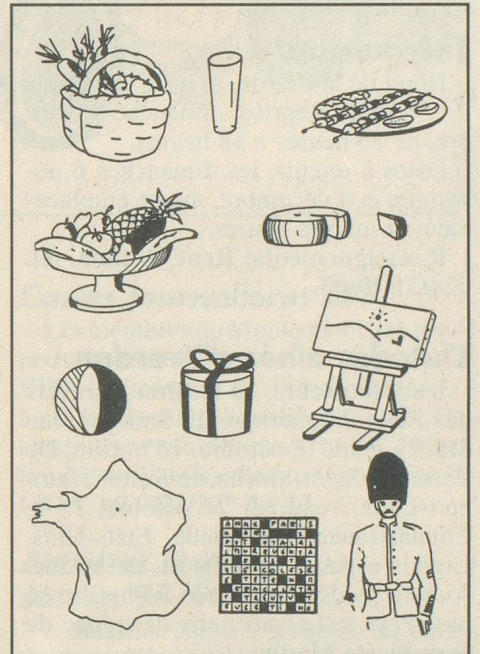
Force 2

- Découvrez les éléments réunis dans le cadre ci-dessous.
 - Regardez-les simplement, une seule fois.
 - Essayez de vous remémorer un maximum d'éléments.
 - Puis tournez cette page.
- Si vous les avez tous mémorisés, vous pouvez tenter l'exercice Force 3.



Force 3

- Découvrez les éléments réunis dans le cadre ci-dessous.
- Regardez-les simplement, une seule fois.
- Essayez de vous remémorer un maximum d'éléments.
- Puis tournez cette page.



Analyse des oublis:

1. Est-ce que j'ai bien vu ou bien entendu?

Certains objets sont plus «prégnants» que d'autres, leur tracé étant plus explicite, plus net. Ceux-là ont davantage de chances de laisser un souvenir précis.

2. Est-ce que l'information concernée m'intéressait?

Tous les éléments n'ont probablement pas été vus avec la même attention, le même intérêt. Certains sont plus courants que d'autres et aussi plus faciles à mémoriser.

3. Est-ce que l'information concernée a été bien comprise?

Pour ce type d'exercice, cette question n'est pas très pertinente. Le rôle de la compréhension est plus important dans la rétention des informations verbales.

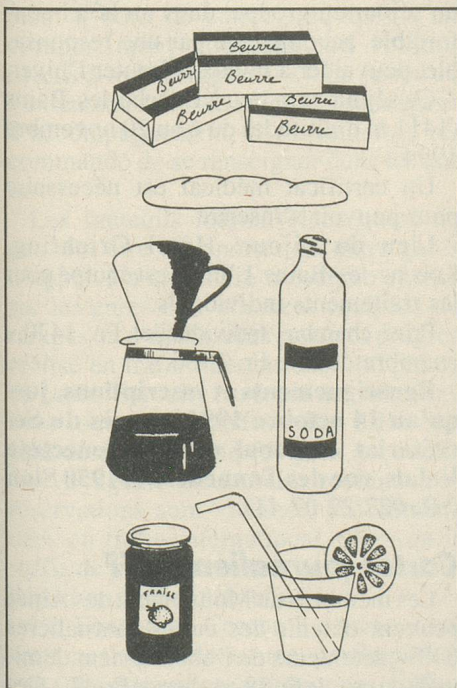
4. Est-ce que l'information ne fait pas l'objet d'un blocage affectif?

Pour des raisons personnelles, affectives, certains «frappent» davantage que d'autres. Si vous aimez le champagne, il est probable que vous vous souviendrez mieux de la coupe à champagne.

5. Est-ce que j'ai bien traité l'information? Est-ce que j'ai utilisé la ou les bonnes stratégies?

Ici, vous n'avez probablement utilisé volontairement aucune stratégie particulière. Vous avez enregistré puis cherché à restituer. Il y a eu effort d'attention, sans recours volontaire à une stratégie particulière.

«La Mémoire en pleine forme», Editions Robert Laffont.



INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

Thé-dansant

Hôtel de la Prairie, avenue des Bains 9, Yverdon. Reprise: dimanche 9 octobre, de 15 heures à 18 heures.

Dates à retenir: les dimanches 6 novembre et 4 décembre, même emplacement et mêmes heures.

Renseignements: René Rothen, tél. 024/31 19 03.

Club des aînés d'Yverdon

Jeudi 6 octobre, 15 h, film, A travers des Etats d'Amérique du Sud, de Jean Stücker; jeudi 13 octobre, 15 h, film, De Zermatt à Saint-Moritz, de Gaston Humbert-Droz; vendredi 21 octobre, 15 h, Connaissances du monde, Etats-Unis, Grands espaces de l'Ouest, de Michel Aubert; jeudi 3 novembre, 15 h, film 16 mm, Pays de Lavaux, terre de vignes, de Jean-Pierre Marthe.

Renseignements: Service culturel Migros Vaud, tél. 021/320 26 35.

Club des aînés Lausanne

Mardi 4 octobre, 15 h, film 16 mm, Le chant du delta, d'André Paratte; mardi ou vendredi 11 ou 14 octobre, 14 h 30, Connaissance du Monde, Etats-Unis, Grands espaces, de Michel Aubert; mardi 25 octobre, 15 h, Récital, de Léo Devantery; mardi ou vendredi 1^{er} ou 4 novembre, 14 h 30, Connaissance du Monde, Venise Mystérieuse, de Jean Raspail.

Renseignements: Service culturel Migros VD, tél. 021/320 36 35.

Etre grands-parents aujourd'hui

Huitième journée à thème avec cycle de conférences et d'entretiens à la salle paroissiale de l'église Saint-Marc à Lau-

sanne (angle av. de Sévery et ch. de Renens), de 10 h à 16 h 30, avec pause pour le repas.

Thèmes des huit journées: Les étapes de la vie - Communication et dialogue - Crises et ruptures - La protection de l'enfance - Education et scolarité - L'adolescence - Les familles d'aujourd'hui - Le rôle des grands-parents.

Première journée «Les étapes de la vie» - lundi 31 octobre 1994 avec les deux intervenants suivants: Pierre Regard, de Pro Familia, et Olivier Amiguet, formateur à l'Ecole sociale de Lausanne.

Prix: cycle de 8 journées Fr. 80.- Inscriptions: programme détaillé au Secrétariat du MDA, 021/323 84 34.

«La généalogie»

Le désir de connaître son ascendance et, par là, ses racines est légitime, mais comment conduire une telle recherche? Dans le cadre de Connaissance 3, un petit groupe déjà familiarisé avec la généalogie est en train de se constituer. D'autre part, une conférence publique aura lieu le 10 février 1995 à Morges pour présenter le sujet; nous aurons l'occasion d'en reparler. Dans un premier temps, nous aimerions connaître, parmi vous, celles et ceux qui ont déjà une approche de la généalogie. N'hésitez pas à nous contacter au Secrétariat du MDA, 021/323 84 34.

Thés-dansants

A Lausanne, tous les vendredis, de 14 h 30 à 17 h env., à la Maison du Peuple (pl. Chauderon 5), dès le 14 octobre jusqu'au 16 décembre. Avec l'accordéoniste Armand Demierre, l'ambiance est assurée! Prix: Fr. 6.- et Fr. 4.- membre MDA.

A Nyon, tous les jeudis, de 14 h à 17 h env., à la salle communale (pl. Perdtemps), dès le 6 octobre jusqu'au 15 décembre. Prix: Fr. 5.- et Fr. 3.- membre MDA.

Troc-temps...

On cherche des responsables bénévoles! Cette activité d'échanges de services gratuits, étendue à tout le canton de Vaud, doit être réorganisée. Nous sommes à la recherche de quelques personnes intéressées par ce service et disposées à mettre leurs compétences à la disposition de cette restructuration. Nous recherchons des personnes ayant le sens de l'organisation, une expérience des relations humaines (par exemple: instituteurs, infirmières, assistants sociaux, etc.) travaillant par téléphone principalement. Cet engagement bénévole est de 2 1/2 journées par semaine. Pour toutes personnes intéressées, n'hésitez pas à contacter le Secrétariat du MDA, 021/323 84 34.

Collecte pour «bien vieillir»

La Fondation suisse Pro Senectute a imaginé toutes sortes de prestations destinées à prévenir le «mal-vieillir». La préparation à la retraite, par exemple, intéresse des milliers de personnes dans tout le pays.

Bien vieillir passe aussi par la stimulation physique et mentale. D'où l'importance des activités sportives ou des cours proposés tels que la stimulation-mémoire.

Enfin, lorsque la santé décline, d'autres prestations s'efforcent de maintenir la qualité de vie: foyers de jours, excursions et vacances accompagnées, animation à domicile permettant aux bénéficiaires, comme à leurs proches, d'être soutenus et déchargés.

Pour mener à bien toutes ces tâches, Pro Senectute et ses comités cantonaux disposent d'un budget important réparti entre les subventions des pouvoirs publics et les ressources propres, dont la collecte traditionnellement organisée au mois d'octobre.

D'avance, Pro Senectute est reconnaissante du soutien, jamais démenti, de la population et l'en remercie vivement.

VALAIS

Séjour thermal à Loèche-les-Bains

Pro Valais organise un séjour thermal à l'intention des personnes en âge AVS qui souffrent de rhumatismes.

Pour profiter des derniers beaux jours d'automne et «recharger les batteries» physiquement et psychiquement, vivre un séjour en groupe, dans un hôtel confortable, accompagné par une responsable, peut aider à mieux affronter l'hiver.

Ce séjour aura lieu à Loèche-les-Bains (1411 m d'altitude) du 6 au 20 novembre 1994.

Un certificat médical est nécessaire pour pouvoir s'inscrire.

Lieu du séjour: Hôtel Grichting, Loèche-les-Bains. L'hôtel est équipé pour les traitements individuels.

Prix: chambre individuelle: Fr. 1470.-, chambre double Fr. 1380.-.

Renseignements et inscriptions, jusqu'au 14 octobre 1994, auprès du Secrétariat cantonal de Pro Senectute Valais, rue des Tonneliers 7, 1950 Sion (tél. 027/22 07 41).

Cartes journalières CFF

Les membres du Mouvement des Aînés peuvent obtenir des cartes journalières CFF - détenteurs de l'abonnement demi-tarif - au prix de Fr. 38.- au lieu de Fr. 47.-. Ces

cartes sont valables jusqu'au 31 décembre 1995. Pour les obtenir: Secrétariat du MDA de Lausanne, **021/323 84 34**.

Thés-dansants

Reprise le premier et le troisième mardi, dès 14 h 30, les 4 et 18 octobre au Restaurant des Rottes à Châteauneuf (Sion) - parking gratuit. Prix d'entrée: Fr. 5.- et Fr. 3.- membre MDA.

Théâtre

Les répétitions reprennent les vendredis de 14 h à 17 h, dès le 7 octobre, au Centre Renaissance à Sion (rue Loèche 23). Renseignements auprès de M^{me} Marie-Alice Théler, **027/22 14 06**.

Conteurs

Reprise de l'activité le lundi 3 octobre 1994, à 14 h, par une conférence d'Henriette Bouvier, «Les contes du monde et leurs corrélations» à la salle Supersaxo à Sion. Renseignements: M^{me} Marilyn Quennoz, **027/36 14 87**.

Nouveautés

Pour la rentrée: un cours de danse de salon, un cours d'Harmonie et Mouvement selon la méthode de Margaret Morris. Renseignements: auprès de M^{me} Marie-Alice Théler, **027/22 14 06**.

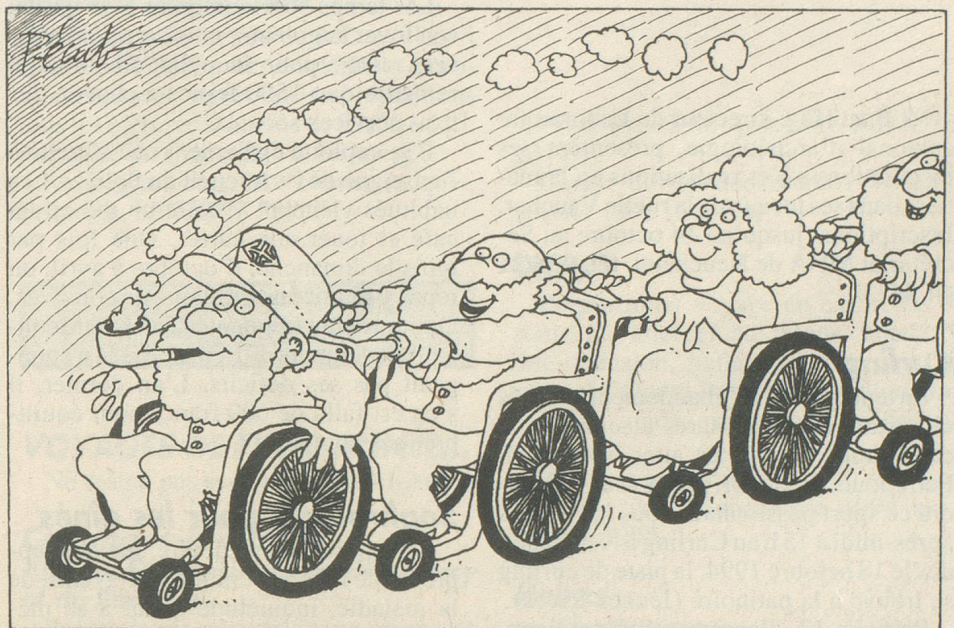
Voyages en fauteuil roulant Les CFF innovent

Une lettre circulaire de la Direction Voyageurs des CFF fait état des modifications et innovations introduites pour les voyages en fauteuil roulant. 150 gares d'appui, dont 110 dépendant de la grande régie, sont désormais équipées de mobilifts. Trois graphiques présentent la structure des gares d'appui ainsi que les possibilités de transport sans transbordement à bord de convois équipés d'un compartiment pour fauteuil roulant (trains directs et régionaux). En raison de l'extension du réseau régional sans agent d'accompagnement, il est toutefois recommandé de se renseigner dans les gares.

Les fauteuils lourds (électriques) ne peuvent être transportés qu'entre gares d'appui. La circulaire renseigne encore sur les gares nouvellement équipées de rampes ou d'ascenseurs et sur les progrès réalisés en trafic international: 60 paires de trains Eurocity assurant des relations avec toutes les grandes villes d'Europe sont désormais équipées pour accueillir les voyageurs en fauteuil roulant. Les réservations sont vivement recommandées en trafic international, alors qu'il suffit de s'annoncer une heure avant le départ en trafic intérieur.

La Fondation Cérébral octroie sous certaines conditions une participation aux frais des voyages en groupes. Enfin,

Dessin Pécub



les CFF ne transporteront plus les fauteuils roulants non accompagnés (pas de demande).

Renseignements auprès des gares CFF.

GENÈVE

Reconstruction du chalet Florimont à Gryon

L'ancien chalet ne répondant plus aux besoins actuels des personnes âgées, des travaux de reconstruction ont débuté le 15 avril 1993 et, le 13 avril 1994, l'exploitation de cette nouvelle aile du chalet pouvait débuter.

Elle comprend notamment seize chambres nouvelles, toutes équipées de WC, douche et lavabo. Chacune d'elles jouit d'un balcon avec vue sur les Préalpes vaudoises. Un ascenseur dessert tous les étages et permet l'accès à chaque chambre par les pensionnaires handicapés. Au rez-de-chaussée, deux pièces destinées aux activités communes s'ouvrent sur une grande terrasse. Cet agrandissement a permis de porter à 34 places la capacité totale de la maison.

Les pensionnaires peuvent y pratiquer la gym, le ski de fond en hiver et prendre part à des séjours à thèmes ou à des soirées culturelles.

Renseignements: Hospice général de Genève, tél. **022/736 31 32**

Pages sociales

Cartes journalières CFF

Les membres du Mouvement des Aînés peuvent obtenir des cartes journalières CFF - détenteurs de l'abonnement 1/2 tarif - au prix de Fr. 38.- au lieu de Fr. 47.-. Ces cartes sont valables jusqu'au 31 décembre 1995. Pour les obtenir: secrétariat du MDA, tél. **022/329 83 84**.

Activités et cours saison 94/95

L'automne signifie la reprise de toutes nos activités et de tous nos cours (niveaux débutants à avancés) à des prix très intéressants. C'est aussi l'occasion de vous présenter de nouveaux projets! (sous réserve que le nombre de participants soit suffisant). Il n'est pas possible de donner tous les détails dans cette rubrique, mais vous pouvez obtenir tous les renseignements utiles auprès du secrétariat genevois (**022/329 83 84**).

NEUCHÂTEL

Archéologie

La section neuchâteloise du MDA vous propose «La découverte du laboratoire de restauration d'objets archéologiques». Mercredi 26 octobre 1994, à 14 h et 15 h 30, à Neuchâtel.

M. Beat Hug, directeur du Laboratoire cantonal d'archéologie, présentera ses installations et ses réalisations en la matière dans ses locaux de la ruelle Vaucher. Inscriptions: jusqu'au 14 octobre au Secrétariat MDA de Neuchâtel, tél. 038/21 44 44.

Curling

En tenue sportive, chaudement habillés et portant des chaussures à semelles de caoutchouc, vous êtes attendus par M. Perrenoud, moniteur, prêt à vous apprendre ce sport passionnant, tous les mardis après-midi à 15 h au Curling à Neuchâtel, dès le 18 octobre 1994, la piste de curling se trouve à la patinoire (Jeunes-Rives).

Prix: Fr. 12.- l'après-midi. Renseignements: Secrétariat du Mouvement des Aînés, tél. 038/21 44 44.

Connaissance de l'opéra

M. Philippe Muller, passionné d'opéra, vous accueillera à son domicile pour cette activité. Verdi est au programme des prochaines semaines. Tous les vendredis de 16 à 18 h, av. du Mail 61 à Neuchâtel.

Renseignements et inscriptions: Secrétariat du mouvement des aînés, tél. 038/21 44 44.

Troupe de théâtre cherche comédiens

La troupe de théâtre du MDA «Le Strapontin» cherche de nouveaux comédiens et comédiennes. Sous la direction de M. Hofmann, metteur en scène professionnel, la troupe répète tous les jeudis à 14 h au local des Samaritains de Peseux (rue E.-Roulet). Vous pouvez prendre contact avec le groupe en assistant à la prochaine répétition du jeudi 6 octobre 1994. Renseignements: M. Michel Nussbaum, responsable de la troupe, tél. 039/28 15 24.

Chorale du MDA

Reprise des répétitions mercredi 19 octobre 1994 à 15 h à Neuchâtel, place d'Armes 3 (salle du Cercle de l'Union).

Renseignements: M. Jean-Pierre Augsburger, directeur de la chorale, tél. 038/33 81 79.

Sus aux resquilleurs!

A La Chaux-de-Fonds, la Boutique 3^e âge (B3a), qui vend des vêtements d'occasion au profit du Centre social protestant, de Caritas et de Pro Senectute, se plaint des resquilleurs qui changent les étiquettes ou embarquent de la marchandise sans la payer.

Les temps sont durs pour B3a qui vu son loyer augmenter et les recettes baisser, raison pour laquelle elle n'a pu remettre que 1500 francs à chacun des trois services sociaux.

B3a exploite également une buvette à l'enseigne de l'«Accueil du Soleil». Les habitués viennent y boire un thé ou un café et jouer aux cartes. Une fois par mois le dimanche, d'octobre à avril, un repas y réunit une trentaine de convives. Quoique bien fréquentée, la buvette connaîtrait des jours difficiles, si B3a n'épongeait pas ses déficits. L'an dernier, il s'en est fallu de 600 francs pour équilibrer ses comptes.

Sophrologie pour les aînés

La sophrologie peut être une aide appréciable face à la crainte de l'avenir, de la maladie, inquiétude quant à sa mémoire, à sa capacité de concentration...

Dates: 24-25-26 octobre 1994 à l'Hôtel de la Lande au Brassus.

Prix: Fr. 510.- par personne tout compris (cours, hôtel repas)

Inscriptions et renseignements au Secrétariat central, Crêt 24, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 039/28 95 00.

JURA BERNOIS

Thé-dansant itinérant

La saison 1994/1995 compte 12 étapes. Les musiciens sont: Edgar Charles et Jacky Thomey. De 14 h 30 à 17 heures. Prix: Fr. 6.- par personne.

Mercredi 12 octobre Saint-Imier, Buffet de la Gare; samedi 29 octobre Tavannes, Le Royal; mercredi 16 novembre Diesse, Hôtel de l'Ours; samedi 3 décembre Malleray, Restaurant de la Gare; mercredi 14 décembre Reconvilier, Restaurant du Midi.

Samedi 14 janvier 1995 Reconvilier, Hôtel de l'Ours; mercredi 8 février Villeret, Restaurant Fédéral; samedi 25 février Lamboing, Restaurant du Lion-Rouge; mercredi 15 mars Tramelan, Restaurant de l'Union; samedi 1^{er} avril Fornet-Dessous, Restaurant du Sapin; mercredi 19 avril Moutier, Hôtel Suisse; samedi 29 avril Cortébert, Salle gymnastique.

Renseignements: Pro Senectute Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes. Tél. 032/91 21 20.

BIENNE

Thé-dansant

Le mercredi 5 octobre 1994 aura lieu le thé-dansant au Restaurant Union, rue Bubenbergr 9, à Bienne.

Prix par personne: Fr. 7.-.

Table du midi

Tous les jeudis, à partir de 11 h 30, un dîner est servi au restaurant Eintracht.

Inscription: à Pro Senectute (032/22 75 25).

Club du dimanche

Un dîner est servi les dimanches 16 octobre et 30 octobre 1994 à la mensa de l'Ecole professionnelle, rue Wasen 5, à Bienne, dès 11 h 30.

Mini-tennis

Le mini-tennis reprendra le mardi 18 octobre 1994 **dès 9 h 15 et jusqu'à 10 h 45** à la halle de gymnastique «Friedweg» à Madretsch à Bienne.

A emporter - habits légers, chaussures de gymnastique/le matériel est mis à disposition. Pour de plus amples informations, vous pouvez téléphoner au **032/22 17 27 ou 032/22 75 25.**

Journées de marche

Le jeudi 13 octobre 1994 aura lieu la dernière journée de marche qui aura pour itinéraire Petit Cortaillod-La Tuilerie-Le Moulin-Cortaillod-Boudry (env. 2 h 12 de marche). Départ de Bienne à 8 h 39.

Pour obtenir de plus amples renseignements, vous pouvez téléphoner à Pro Senectute Bienne, tél. 032/22 75 25.

Nouveau!

Tout un programme d'activités sportives dans le cadre «ACTIF 50 PLUS» aura lieu du 17 octobre au 26 octobre 1994. En ce qui concerne le programme ou tout autre renseignement, Pro Senectute se tient à votre disposition. (032/22 75 25).

Conteurs

Et si vous deveniez conteur ou conteuse? La formation des conteurs reprendra le 7 octobre 1994 à la Maison FAREL à BIENNE. Il reste quelques places disponibles pour cette formation qui est ouverte à toute personne intéressée à prendre le chemin des contes. La priorité sera donnée aux personnes de 50 ans et plus, mais des personnes plus jeunes sont éga-

lement les bienvenues s'il reste de la place. Ces cours demandent une disponibilité d'une journée et d'un après-midi par mois, durant les mois d'octobre à juin.

Prix pour la saison de formation: Fr. 100.- (membre MDA), Fr. 200.- (non-membre).

Renseignements: M^{me} Jeannette Kessi, responsable, 032/93 23 27.

Club de la découverte

La découverte des trois étangs (Le Lavoir - étang de Gruère - étang de la Neuveville) vous est proposée. (Temps de marche environ 3 h). Mercredi 5 octobre 1994, rendez-vous Gare de Tramelan à 13 h 15.

Inscriptions: M. Jean-Philippe Kessi, Moutier, 032/93 23 27.

FRIBOURG

Activité audiovisuelle

Voulez-vous participer à la création et à la réalisation de films en amenant vos idées, vos textes pour le scénario, en filmant, en participant au montage, ou en étant les acteurs?

Inscriptions: M. Jacques Gasco, 037/24 74 13, ou Secrétariat régional MDA, 038/21 44 44.

Formation de conteurs

Comme les autres sections du MDA, la section fribourgeoise offre désormais cette possibilité de formation dès le mois d'octobre au Centre de loisirs de La Vannerie, en vieille ville de Fribourg.

Renseignements et inscriptions: M^{me} Monique Tinguely, 037/45 18 82, ou MDA 038/21 44 44.

Thé-dansant, du nouveau!

Le thé-dansant de la section fribourgeoise du Mouvement des Aînés aura lieu désormais au Restaurant de l'Escale à Givisiez, à 14 h, tous les mercredis après-midi. Dès le mercredi 5 octobre 1994.

Les dames chargées de l'accueil se réjouissent de vous y retrouver. On peut se parquer sans difficulté tout près du Restaurant de l'Escale. Le bus GFM qui part de la gare de Fribourg à 13 h 49 s'arrête à 200 m (arrêt «ferme»).

Prix: Fr. 3.- (membre MDA) Fr. 5.- (non-membre).

Renseignements: M. André Blanchard, 037/45 14 57.

Bibliothèque cantonale

En collaboration avec la Bibliothèque cantonale, le comité fribourgeois vous convie à découvrir comment sont mis en

valeur les trésors du lieu, les expositions et comment s'y prendre pour chercher un livre. Jeudi 13 octobre 1994.

Renseignements sur le lieu et l'heure du rendez-vous: Secrétariat MDA, 038/21 44 44.

Troupe de théâtre cherche comédiens

La troupe de théâtre du MDA («Les 4 Heures») cherche des comédiens et comédiennes et reprendra ses répétitions tous les mercredis matins de 9 h 30 à 11 h à la salle du Christ-Roi à Fribourg.

Renseignements: M^{me} Denise Jacquet, Fribourg, 037/28 25 38.

VOYAGES

VOYAGES DE FIN D'ANNÉE...

Ne restez pas seul(e) à Nouvel-An!

Collonges-la-Rouge Aux confins du Limousin, du Quercy et du Périgord.

Prestations: voyage en car, repas de midi en route à l'aller et au retour, 7 nuits en village-vacances à Collonges-la-Rouge, 2 nuits dans des hôtels*** à Clermont-Ferrand (à l'aller) et à Vichy (au retour), pension complète, fête du Réveillon au village, excursions.

Prix: Fr. 1360.- (membre MDA: Fr. 1290.-).

Dates: du 27 décembre 1994 au 5 janvier 1995 (10 jours).

Madrid capitale de la gaieté...

Prestations: vol de ligne Genève-Madrid et retour, transferts, hôtel**** situé au centre de Madrid, demi-pension + 1 repas de midi, excursions et visites (tour de ville panoramique, 1/2 jour à l'Escorial et à la Vallée des Martyrs, 1 jour à Tolède avec repas inclus, visite du Palais Royal et du Musée du Prado), soirée du Réveillon (détails dans le prochain numéro), guide local parlant français.

Prix: Fr. 1560.- (membre MDA: Fr. 1490.-).

Dates: du 29 décembre 1994 au 3 janvier 1995 (6 jours).

Malte L'île de l'inattendu

Prestations: vols de ligne Genève-La Valette et retour, transferts, hôtel**** en bordure de mer sur la promenade à Sliema, non loin de La Valette, demi-pension, fête du Réveillon à l'hôtel, 2 excursions d'une journée avec repas de midi et 2 excursions d'une demi-journée avec guide local.

Pages sociales

Prix: Fr. 1380.- (membre MDA: Fr. 1310.-).

Dates: du 30 décembre 1994 au 6 janvier 1995 (6 jours).

Paris

Prestations: voyage en car, repas en route à l'aller et au retour, hôtel***, demi-pension, ballet «Le Lac des Cygnes» à l'Opéra Bastille, Réveillon, tour de ville guidé, promenade en bateau-mouche.

Prix: en préparation.

Dates: du 30 décembre 1994 au 3 janvier 1995.

Reims en Champagne

Quoi de mieux que de fêter le Nouvel-An avec une coupe de Champagne?

Prestations: voyage en car, repas de midi aller et retour, hôtel*** en demi-pension, tour de ville guidé et visites (Cathédrale), fête du Réveillon.

Prix: à définir.

Dates: du 30 décembre 1994 au 2 janvier 1995 (4 jours).

BULLETIN D'INSCRIPTION

**A retourner au MDA
CP 373, 1000 LAUSANNE 17
Tél. 021/323 84 33**

Je désire recevoir le(s)
avant-programme(s) suivant(s):

Je m'inscris/Nous nous inscrivons
pour le(s) voyage(s) suivant(s):

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Loc.: _____

Tél.: _____

Date et signature: _____