Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 10 (1980)

Heft: 7-8

Artikel: Le temps des voyages...

Autor: Guignard, Marc

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829816

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

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



TIVOLI 8 LAUSANNE TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

Les aînés fêtent le 1^{er} août

Vu le grand succès de l'an dernier, le MDA, en collaboration avec les CFF, organise une croisière nocturne sur le lac de Thoune. C'est un endroit privilégié de Suisse d'où l'on peut admirer un grand nombre de feux d'artifices.

L'excursion débutera par le tour du Lötschberg en passant par Brigue-Kandersteg-Spiez et après la croisière, rentrée par Berne.

Pour le retour, les correspondances depuis Lausanne seront assurées en direction de Genève ou de Villeneuve. Pour les participants de la région de Neuchâtel, ils pourront bénéficier d'une correspondance à Berne. En gare de Neuchâtel, un car sera à disposition des personnes venant des régions du Locle et de La Chaux-de-Fonds, moyennant un petit supplément.

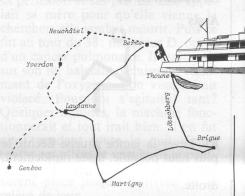
Tout a été organisé de manière à ce que le maximum d'aînés puissent participer à cette sortie.

Prix

Dès Genève, Fr. 64.—, abt ½ Fr. 51.—. Dès Lausanne, Vevey, Montreux, Fr. 61.—, abt ½ Fr. 48.—. Dès Yverdon, Fr. 62.—, abt ½ Fr. 49.—. Dès Neuchâtel, Fr. 61.—, abt ½ Fr.

Prix comprenant le pique-nique

Horaire Genève dép. 15 h. 10 arr. 15 h. 50 Lausanne dép. 16 h. 03 Lausanne Vevey dép. 16 h. 16 dép. 16 h. 23 Montreux Neuchâtel dép. 14 h. 42 Yverdon dép. 15 h. 07 Distribution à chacun d'un pique-nique «MDA». arr. 19 h. 12 Thoune, en bateau dép. 20 h. 00 Croisière aux lampions. Musique à bord. Feux d'artifice Thoune arr. 22 h. 10 Thoune, en train spécial dép. 22 h. 20 arr. 22 h. 46 Berne arr. 23 h. 52 Lausanne



Neuchâtel arr. 0 h. 10 Yverdon arr. 0 h. 30 Genève arr. 0 h. 30 Montreux arr. 0 h. 25

Le train spécial part de Lausanne.

Le temps des voyages...

Certaines périodes de la vie sont à même d'aider la personne à s'épanouir; le temps des voyages par exemple. Partir devrait avoir une autre dimension que s'évader, fuir, pendant quelques semaines son chez-soi et son entourage.

Voyager, c'est avant tout un plaisir que l'on s'offre, mais c'est surtout, à mon avis, un temps privilégié que nous mettons à part pour aller à la découverte de cette planète dont nous sommes les habitants. Aller au loin, voir une autre végétation, voir nos semblables, vivant à leur manière, avec leurs mœurs et leurs traditions liées à leur histoire, demande un effort de notre part. Prendre vraiment le temps de faire cette découverte, de regarder, d'écouter, de nuancer, de comprendre la vie des autres nous permet de comparer avec notre façon d'être mais aussi de mieux la comprendre.

Un voyage, cela se prépare. Si cela se fait occasionnellement en groupe, cette pré-

paration est personnelle. Un voyage commence au moment où l'idée et l'envie de visiter une région se font sentir. Le fait de choisir une destination est lié à une curiosité, une envie de voir, de goûter, de toucher comme si nous souhaitions être les témoins des autres, y compris de l'histoire. Négliger, ou ne pas se préparer à voyager, c'est perdre déjà une grande partie des richesses que nous sommes en droit d'acquérir. Bien sûr, cela prend du temps, mais les aînés ont la chance de pouvoir prendre ce temps. Certes ce ne sont pas, en priorité, les prospectus qui vont nous permettre vraiment d'approfondir. Souvent, on y découvre un beau ciel bleu, de belles photographies choisies, afin d'amener, avant tout, les clients à rêver et finalement à acheter un voyage. Notre curiosité doit nous inviter avant de partir à nous documenter de diverses manières: lire des ouvrages sur les régions choisies, écouter ceux qui les ont déjà visitées,

Bulletin d'inscription

à retourner pour le 20 juillet au Mouvement des Aînés, Tivoli 8, 1007 Lausanne.

Fête du 1er août 1980

J'inscris

qui habite_

_____personnes à Fr.____Fr.___
abt. ½ billets Fr.____
abt. ½ billets Fr.____
Je verse ce jour
au ccp 10-11936
le montant de Fr.____
Pour rejoindre le train spécial, je partirai de
(gare CFF)_____
Au retour je descendrai à____
(Seulement gare d'arrêt prévue au programme ou un arrêt accordé après entente)

Nom/prénom

Nom/prénom_____

NP/localité

NP/localité______

Je désire voyager avec_____

(suite au verso)

parler avec d'éventuels émigrés de ces pays, faisant partie de notre entourage. Avoir aussi l'œil et l'oreille sur l'actualité soit par la presse écrite, la radio ou la télévision. Il y a aussi des films documentaires à voir où encore des œuvres de cinéma, de théâtre, d'auteurs de ces pays. Certaines conférences peuvent également nous intéresser.

Aimer se documenter, aimer découvrir, le voyage commence déjà. L'on peut être en état de voyage toute l'année à la maison ... non loin ... où à l'autre bout de la planète, si nous savons être curieux sur le monde.

Goûter à une autre nourriture, à un autre confort, à une autre langue, à un autre rythme de vie, fait partie de l'aventure que provoque inévitablement le voyage. Partir avec des idées préconçues et définies, n'est pas un vrai voyage, pour moi. Bien au contraire, partir avec l'idée que tout peut être différent, nous permettra soit de repousser cette différence, soit d'en tirer profit, ce qui peut à long terme influencer notre comportement. Admettre que cela est toujours possible est un signe de vie, de jeunesse, d'ouverture, à l'inverse de ceux qui se renferment sur eux-même et que finalement, seule l'habitude maintient. Ils deviennent souvent vieux avant l'heure.

On est loin du voyage où l'addition des kilomètres fait exploit, ou encore «la grande bouffe et les bistrots» sont à la une. Il est enrichissant qu'un groupe ayant fait un voyage, se retrouve à nouveau, après. A travers les photos, les films, et les commentaires, apparaît ce que chacun a fait, a vu et a retenu de son séjour, et, bien sûr, le plaisir de pouvoir dire: nous avons appris quelque chose.

Marc Guignard

Comptoir suisse

Comme chaque année, le MDA tiendra un stand à la Foire nationale de Lausanne. Des objets, créés par les aînés, seront exposés et vendus à ce stand. A l'ouvrage!

Pour plus de renseignements, le 021/23 84 34 informe.

Théâtre municipal de Lausanne

A l'instar des années passées, les aînés pourront bénéficier d'une saison théâtrale durant l'hiver, rassemblant les spectacles Karsenty et ceux des Artistes associés.

Les personnes intéressées sont priées de s'adresser à notre bureau, Tivoli 8, pour la réservation des abonnements.

Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

Juillet-août

Bonnes vacances, séjours heureux, Soit à la Manche ou à Montreux...

Articulation de la hanche

Assis



81. Lever la jambe gauche fléchie le plus haut possible, assez rapidement, (10–15 fois). Idem avec la jambe droite.

Petite balle. Adresse

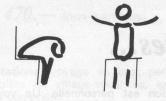
Debout

85. Dribbler = frapper la balle chaque fois qu'elle rebondit.

Exercice au sol

86. S'asseoir avec appui des mains, jambes tendues, les fléchir ensemble et les tendre... 2–3 fois.





82. Fléchir le torse en avant pour toucher les pieds avec les mains en expirant, redresser le torse en levant les bras de côté et en inspirant. Exercice tranquille. (1–2–3–4 pour inspirer et 1–2–3–4 pour expirer.)

83. Frotter la nuque de haut en bas et le long du cou, derrière les oreilles, tranquillement. Détente.

Mobilité

Debout

84. Marcher 4 pas à gauche de côté en croisant le pied droit devant, puis derrière (1–8 temps). Changement à chaque pas. Idem à droite (1–8).

1820–1920: le Léman, carrefour des transports

Cette exposition à la Maison du Léman, à Nyon, permettra de jeter un regard curieux sur un passé somme toute récent. Elle est réalisée non seulement avec des objets appartenant au musée, mais encore avec des prêts soit d'autres musées (Musée des Transports, Lucerne; Musée PTT, Berne), soit par les entreprises de transport concernées (MOB, N-StC-M, CGN, par exemple).

Documents d'époque, manuscrits ou imprimés (plans, horaires, affiches, réglements, billets, actions), photographies nombreuses satisferont les visiteurs passionnés d'histoire ou nostalgiques d'un temps qu'ils ont quelque peu connu. (Durée de l'exposition: jusqu'au 14 décembre 1980).

ML