

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 3

## **Rubrik**

### **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:** 14.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 D<sup>r</sup> 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).

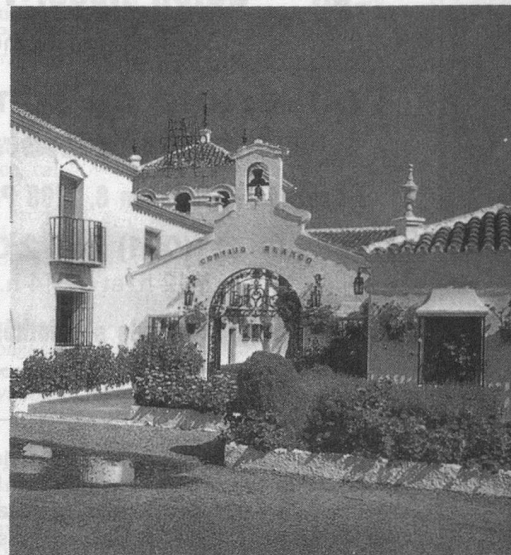
**Prix: Fr. 1390.—**  
(membres MDA: Fr. 1340.—).

**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

1<sup>er</sup> jour: Lausanne — Besançon — Reims.

2<sup>e</sup> jour: Reims — Bruxelles — Rotterdam.

3<sup>e</sup> jour: Rotterdam — Delft — La Haye — Madurodam — Keukenhof — Amsterdam.

4<sup>e</sup> jour: Amsterdam — Aalsmeer — visite de la bourse aux fleurs et promenade sur les canaux d'Amsterdam.

5<sup>e</sup> jour: Amsterdam — Alkmaar — la grande digue — Volendam — Amsterdam.

6<sup>e</sup> jour: Amsterdam — Liège — Luxembourg.

7<sup>e</sup> jour: Luxembourg — Nancy — Suisse romande.

