

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 14 (1984)  
**Heft:** 11

**Buchbesprechung:** Bretagne et Normandie [Alex Décotte, Maximilien Bruggmann]

**Autor:** [s.n.]

### 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:** 16.01.2026

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

# Cours de mieux-être: sophrologie

Dès le mois de novembre, les cours de sophrologie reprendront à Neuchâtel et Lausanne, sous une forme un peu différente. Les exercices de sophrologie seront complétés par d'autres moyens visant «le mieux-être» accompagnés d'exposés concernant la diététique, l'entretien corporel, etc.

Pendant la période de l'hiver 10 rencontres sont prévues:

## Neuchâtel

Voici les 2 premières dates:

Vendredi 9 et 23 novembre. Salle du restaurant «Le Faubourg», de 14 h. à 16 h. Prix Fr. 40.—.

**Inscriptions:** Au bureau de Neuchâtel, les jeudis matin de 9 h. à 11 h. 30. Tél. 038/24 56 51.

## Lausanne

Les 2 premières dates:

Lundis 5 et 19 novembre, de 9 h. à 10 h., au Cazard, rue Pré-du-Marché 15. Prix Fr. 40.—.

**Inscriptions:** Au bureau du MDA à Lausanne.

## Genève

Les cours ont déjà repris, les personnes qui seraient intéressées de se joindre au groupe peuvent se présenter chaque vendredi matin dès 9 h. au Cercle de l'Espérance, rte de la Chapelle 8, (quartier des Eaux-Vives).

**Inscriptions et renseignements:** Mme Deluc, tél. 022/48 50 26 ou à notre bureau de Lausanne.

# Voyages-vacances

## Nos séjours de fin d'année

### Colmar-Alsace

Du samedi 29 décembre au mercredi 2 janvier 1985.

**Prix:** Fr. 550.—

(membres MDA, Fr. 480.—)

**Prestations:** voyage en car; pension complète; logement en hôtel 3\*; repas de fête; 3 excursions.

Ambiance alsacienne!

### Menton (Côte d'Azur)

Du vendredi 28 décembre au vendredi 4 janvier 1985.

**Prix:** Fr. 960.—

(membres MDA, Fr. 890.—)

**Prestations:** voyage en car; pension complète; 3 excursions; repas de fête.

Climat doux!

### Israël

#### *Circuit en Terre sainte*

**1<sup>er</sup> séjour** (Noël et Nouvel An) du 23 décembre au 3 janvier 1985

**2<sup>e</sup> séjour** (Nouvel An) du 27 décembre au 7 janvier 1985

**Prix:** Fr. 2550.—

(membres MDA, Fr. 2480.—)

**Prestations:** vols de ligne Genève-Tel Aviv-Genève; pension complète durant tout le séjour; circuit en car et excursions; logement en hôtels 3\*.

Visite du pays: Jérusalem, Bethléhem, Massada et la Mer Morte, Nazareth, Tibériade, Haïfa, Tel Aviv, Jaffa.

# Thés-dansants

## Genève

Vu le succès rencontré à Lausanne, nous allons tenter une expérience similaire à Genève.

Désormais, nous donnons rendez-vous aux amateurs de danse, les mercredi 7, 14 et 21 novembre de 14 h. à 17 h., au restaurant des «Vieux Grenadiers», rte de Carouge 92. Entrée libre.

Si cette activité connaît le succès, nous envisagerons une reprise en janvier 1985.

## Lausanne

Nous vous annonçons la reprise des «Thés-dansants», chaque vendredi de 14 h. à 17 h. à la salle du restaurant de la «Maison du Peuple», place Chauderon 5. **Entrée libre.** Nous espérons que vous serez nombreux à participer.

# BIBLIOGRAPHIE

## Bretagne et Normandie

Editions Silva, Zurich

L'audace de réunir la Bretagne et la Normandie en un seul et même volume pourrait être jugée comme une entreprise hasardeuse par les Français. Ces deux régions sont en effet si différentes. Mais le sont-elles vraiment? Après avoir sillonné la Bretagne et la Normandie jusque dans leurs baies les plus isolées, Alex Décotte, célèbre journaliste genevois et Maximilien Bruggmann, photographe bien connu, ont découvert que, malgré leurs contrastes, les Bretons et les Normands présentent de nombreux points communs. C'est ainsi qu'est né un magnifique ouvrage, illustré de saisissantes photos en couleurs, accompagnées d'un texte à la fois instructif et enthousiasmant, témoignant de l'émerveillement de l'auteur pour ces deux provinces du nord-ouest de la France.

Fr. 19.50 + 500 points Silva ou Fr. 16.50 + 900 points Silva (+ frais d'envoi).

## Avis aux clubs, institutions sociales, etc.

Une assemblée, une manifestation en vue? «Aînés» peut intéresser vos membres. Aussi sommes-nous volontiers disposés à vous offrir des numéros à distribuer aux participants. Il suffit au responsable de remplir le coupon ci-dessous et de l'envoyer **15 jours avant la manifestation** à: «Aînés», case postale 2633, 1002 Lausanne. A titre de promotion, ces numéros seront offerts gratuitement.

### Commande de numéros gratuits

Nom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

demande \_\_\_\_\_ exemplaires gratuits d'«Aînés» pour la manifestation suivante:

organisée par \_\_\_\_\_

à envoyer pour le (date): \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_