Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 15 (1985)

Heft: 10

Rubrik: MDA : mouvement des aînés

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: 11.12.2025

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

MDA
TIVOLI 8
LAUSANNE
TÉL. 021/23 84 34

Nos vacances de fin d'année

Ne restez pas seuls à Nouvel An!

Menton (Côte d'Azur)

Du samedi 28 décembre 1985
au samedi 4 janvier 1986.
Prix: Fr. 1050.—
(membres MDA Fr. 980.—).
Prestations: voyage en car, pension complète dans un hôtel***, fête du Réveillon, 3 excursions.
Nouvel hôtel! A nouveau la possibilité de vivre une semaine au climat doux de la Côte d'Azur.

Alsace-Colmar

Du dimanche 29 décembre 1985
au jeudi 2 janvier 1986.
Prix: Fr. 650.—
(membres MDA Fr. 580.—).
Prestations: voyage en car, pension complète, 3 excursions, logement en hôtel 3***, repas de fête.
Colmar, au cœur de l'Alsace, est une cité idéale pour passer les fêtes du Réveillon dans une ambiance typiquement alsacienne. Visite de Strasbourg, la route des vins et la Forêt-Noire.

Nouveau!

Evian

Du samedi 28 décembre 1985
au vendredi 3 janvier 1986.
Prix: Fr. 560.—
(membres MDA Fr. 490.—).
Prestations: voyage en car, pension complète, les excursions, animation et fêtes de Réveillon.
Aux portes de la Suisse, vous passerez les fêtes de Nouvel An dans une ambiance chaleureuse. Le centre de vacances **Lumina** est situé directement sur le lac à 1 km du centre-ville. En plus des excursions, une animation est prévue par le Centre pendant cette période.

Nouveau!

Moscou-Leningrad

Du samedi 28 décembre 1985
au mercredi 8 janvier 1986.
Prix: Fr. 1920.—
(membres MDA Fr. 1850.—).
Prestations: vols Genève — Moscou et retour, transports en train et car à l'intérieur du pays, logement dans des hôtels de 1re catégorie, pension complète, toutes les excursions du programme.
Séjourner en URSS pendant les fêtes de fin d'année, c'est bénéficier de nombreuses manifestations culturelles.
Ce circuit vous fera découvrir les charmes de l'hiver russe, à Moscou, Leningrad et Souzdal.

Une séance d'information

sur nos voyages aura lieu le jeudi 10 octobre à 14 h, à la Maison du Peuple, salle 4, place Chauderon 5 à Lausanne. Vous êtes cordialement invités!

Bulletin d'inscription

à retourner au MDA, avenue Tivoli 8, 1007 Lausanne

J'inscris _____ personnes pour le voyage à

_____

du _____

au _____

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NP/Localité _____

Tél. _____

Signature: _____

Apprenez à conter

L'art de conter est une activité qui a débuté dans le canton de Vaud, puis à Genève; elle va s'étendre...

C'est surtout en qualité de grands-parents que de nombreux aînés se mettent à conter. C'est un moyen pour les générations de rester en contact, un moyen de communication entre le passé, le présent et l'avenir.
Actuellement, les conteurs sont souhaités dans des écoles, des garderies, des bibliothèques, un hôpital d'enfance, des colonies de vacances, dans divers groupements d'adultes, etc.
Les cours durent une journée par mois, plus une demi-journée d'exercices pratiques, suivis par un stage de quatre jours, pour ceux qui le souhaitent.
Actuellement une formation est en cours dans les cantons de Vaud et Genève. Dès cet automne, en octobre, sera créée une nouvelle volée à Genève. L'expérience s'élargira aux cantons de Fribourg et du Valais. Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer pour de plus amples renseignements au secrétariat romand — av. Tivoli 8, 1007 Lausanne, tél. 021 / 23 84 34. Première rencontre: à Genève le 20 octobre, à Fribourg le 21 octobre, en Valais au début du mois de novembre.

Visites, cours etc.

VAUD

Le temps des visites...

Lundi 7 octobre: Visites commentées du BIT et du Palais de l'ONU, à Genève. Départ de Lausanne, devant la gare, 13 heures. **Prix:** Fr. 18.— (transport, visites guidées).

Mardi 15 octobre: Musée et sites à Riehen et Bâle. Départ de Lausanne, devant la gare à 8 heures. **Prix:** Fr. 40.— (transport, entrée, visites commentées). Repas dans un restaurant à proximité: plat du jour. Possibilité de prendre son pique-nique.

Mardi 5 novembre: Une rencontre au Collège des Trois-Sapins à Echallens. A choix: rendez-vous à l'entrée du collège à 14 h 30 **ou** départ accompagné de Lausanne-Chauderon, Gare LEB, à 13 h 22 pour Gresaley (2e arrêt après Echallens). **Participation:** Fr. 4.—.

LAUSANNE

Que fait-on pour rester en bonne santé?

La santé, un problème dont on parle, surtout en raison de son coût. Même si la santé n'a pas de prix, elle nous coûte beaucoup trop cher!
Si nous le voulons, nous pouvons vieillir à «notre santé» en connaissant les lois qui la régissent. Nous apprendrons ainsi à mieux gérer notre capital santé, cadeau le plus précieux qui nous soit donné.
Pour cela, nous avons prévu un cours qui sera donné par M. Daniel Schori, conseiller en santé.
Ce cours sera étalé sur quatre après-midi de 14 h 15 à 17 h 15, à la Salle paroissiale de St-Marc (sous le Temple), ch. de Renens (près du dépôt des TL, arrêt Prélaz).
Les dates: jeudi 10 — vendredi 11 — jeudi 17 — vendredi 18 octobre.
Ce cours formant un tout, il est recommandé de le suivre dans son ensemble.
Thèmes abordés: Approche globale de la santé — Conception naturopathique de la maladie — L'alimentation et comment s'y retrouver dans les innombrables modes alimentaires — L'importance de la respiration, de l'exercice physique — Le sommeil, la relaxation — La pensée positive — La spiritualité — Soins d'urgence.
Chaque après-midi, sont prévus des exercices pratiques de respiration et de relaxation.
Prix du cours: Fr. 40.— (membres MDA), Fr. 50.— (non membres MDA).
Inscriptions: MDA, av. de Tivoli 8, 1007 Lausanne.

Sophrologie

Exercices de respiration et relaxation.

Le lundi matin de 9 h à 10 h (tous les 15 jours) au Cazard, rue Pré-du-Marché 15. Première séance: lundi 21 octobre. 10 séances. Fr. 40.— (membres MDA), Fr. 50.— (non membres MDA). Renseignements et inscriptions: à notre bureau: tél. 021/23 84 34.

Yoga

Ce cours est donné par Mme Hélène Lenzen, le jeudi à 9 h. Place Chauderon 5, salle 4. Renseignements et inscriptions: Mme Bergmann, tél. 021/37 61 66.

Promenades à vélo

Responsable: M. M. Michod, tél. 021/81 19 60

Mercredi 2 octobre: Bière — Ballens — Pampigny — Morges.
Mercredi 9 octobre: Cossonay — rte de l'Etraz — Etoy — Buchillon — St-Prex.
Mercredi 16 octobre: Romanel — Sullens — Ouchy (dernière course.)
(Programme détaillé des parcours: à notre bureau, tél. 021/23 84 34)

Curling

Suite à l'expérience très positive de l'hiver dernier, nous vous la conseillons à nouveau. Vous pouvez participer les mardis et jeudis matin à 9 h 30, dans l'immeuble du restaurant «La Nautique», ch. des Pêcheurs 7, Ouchy — Bellerive. Renseignements et inscriptions: M. Willy Verdan, tél. 021/29 60 97.

Dessin — Peinture

Cours donné par Mme Anne Schuler, chaque vendredi à 9 h, Salle de paroisse St-Marc. Renseignements: tél. 021/99 13 43.

Anglais

Les personnes intéressées à suivre ces cours, qu'elles soient débutantes ou ayant déjà des notions, peuvent s'annoncer au professeur M. E. de Montmollin — tél. 021/32 16 94 (les cours ont lieu le mardi matin à 10 h et l'après-midi à 14 h 15 et 15 h 15). Mercredi matin à 10 h = Débutants.

Thés dansants

La reprise est fixée au vendredi 25 octobre de 14 h à 17 h, à la Maison du Peuple, salle 4, pl. Chauderon 5.
Ces après-midi récréatifs sont animés par M. Rossi, accordéoniste. Prix: Fr. 4.— l'entrée ou Fr. 25.— la carte pour 14 entrées.

Midi-Rencontres

Reprises: le vendredi 25 octobre
Ces rencontres ont pour but de se retrouver une fois par mois, et de partager un repas. Les personnes souhaitant y participer sont priées de s'annoncer à notre bureau. Tél. 021/23 84 34.

JURA/JURA BERNOIS

Midi-Rencontre

Le mercredi 23 octobre à Sonceboz. Repas sur assiette au prix de Fr. 10.— à l'Hôtel de la Couronne. Après le repas, exposé du Dr Paul Tournier, médecin et écrivain, sur le thème: *Esprit et vieillesse.*
Inscriptions: M. Jean Botteron, tél. 032/91 28 04, ou verser directement la somme de Fr. 10.— (par personne) au CCP 10-11936, MDA/Lausanne. Mentionner au dos du coupon «Midi-Rencontre, Sonceboz».

NEUCHÂTEL

Visites

Mercredi 9 octobre: Visite de l'Arboretum, à Aubonne. En car: départ de la gare de Neuchâtel à 9 h. Arrêt au Signal-de-Bougy. Temps libre pour la visite du site. Repas facultatif au restaurant ou pique-nique. En début d'après-midi, visite de l'Arboretum du Vallon de l'Aubonne: présentation de plus de 1200 espèces végétales. Puis

RIANT CHATEAU

Résidence Maison de convalescence

✆ 021/63 42 08
Riviera 6
1820 Territet

Climat merveilleux pour les nerfs.
Situation idéale face au lac, vaste terrasse, bus devant la porte.
Séjours de courte ou longue durée.
Chambres à 1 et 2 lits.
Très grandes chambres pour couples.
Prix modérés.
Médecin attaché à l'établissement et infirmière.

Un partenaire sûr...

SBS

Société de Banque Suisse
Schweizerischer Bankverein

Lausanne, place Saint-François 16
Succursales à Ouchy, Chailly et Montchoisi

Dans le canton à Aigle - Gland - La Tour-de-Peilz - Les Diablerets - Montreux - Morges - Nyon - Renens - Rolle - Vevey - Villars - Yverdon-les-Bains

Le plaisir du voyage

BADAN

Aperçu de nos mille et une suggestions attractives:

4-6 octobre — 3 jours
Alsace inconnue — Fr. 435.–

7-13 octobre — 7 jours
Bardolino Lac de Garde — Fr. 545.–

18-27 octobre — 10 jours
Costa Blanca — Fr. 750.–

Notre nouveau programme d'hiver sera disponible au mois d'octobre

Voyages de rêve en car 1985. Demandez le programme!

Renseignements et inscriptions: **BADAN 15 ans**

• ***Morges,*** *Grand-Rue 34, 021/712130* • ***Cossonay,*** *021/87 2125*
• ***Lausanne,*** *Marterey 9, 021/22 83 93 ou à votre agence de voyages habituelle.*

SALOU PLAYA ESPAGNE

Connaissez-vous bien **l'Espagne?**

- **Micro-climat idéal,** 16,8° sur l'année
- **Coût de la vie très bas,** permettant une retraite paisible et aisée, avec 300 jours de soleil dans l'année
- **Recommandé par les médecins:** Douleurs articulaires, rhumatismes, arthrite, maladies respiratoires, bronchites, asthme, emphysèmes, maladies de la peau, psoriasis, hypertendus, cardiaques

Aînés, ou vous qui préparez votre retraite, consultez-nous sans engagement: Salou Playa, rue de la Dent-Blanche 18, case postale 3299, 1951 Sion, tél. 027/22 01 04-05

CONSULTATION GRATUITE DE VOS OREILLES
(audition)

TOUS LES JOURS A LAUSANNE
de 9 h. à 12 h.
et de 14 h. à 17 h. (sauf samedi)
ou sur rendez-vous

CENTRE D'ACOUSTIQUE
Surdité DARDY SA

1001 LAUSANNE
43 bis, avenue de la Gare
Tél. (021) 23 12 45

Succursales:

SURDITÉ DARDY SA
2000 NEUCHÂTEL, rue des Terreaux 1
Téléphone (038) 24 53 24
(tous les jours sauf lundi et samedi de 14 h. à 18 h.)

CENTRE D'ACOUSTIQUE SURDITÉ M. DARDY SA
2800 DELÉMONT, rue de Moutier 89
Téléphone (066) 22 16 66
(tous les mardis)

PHARMACIE VOUILLOZ R.
1920 MARTIGNY, av. de la Gare 22
Téléphone (026) 2 66 16
(tous les jeudis)

Pour une surdité qui ne se voit plus

visite du Musée du bois. **Prix:** Fr. 30.— (voyage et contribution à l'Arboretum).

Mercredi 23 octobre: Excursion au Lac Noir. Départ de la gare de Neuchâtel à 13 h 30. Retour vers 18 h 30. **Prix:** Fr. 15.—.

Inscriptions: En ce qui concerne ces deux sorties, il suffit de verser la somme correspondante au CCP 10-11936, en inscrivant au dos du coupon la raison de votre paiement; vous pouvez aussi vous inscrire par téléphone au bureau de Neuchâtel, les jeudis matin de 9 h à 11 h 30, tél. 038/24 56 51 ou encore chez le responsable, M. W. Dubois, tél. 038/25 54 17.

Anglais

Les mardis et mercredis à 9 h et 10 h, au Centre de rencontre, rue de l'Hôpital 10. Les personnes intéressées, qu'elles soient débutantes ou ayant déjà des notions d'anglais, peuvent s'annoncer directement à M. Willy Dubois, tél. 038/25 54 17.

GENÈVE

Visite de la Fondation Soleil

Les lundi 14, mardi 15, mercredi 16 octobre 1985
Rendez-vous: Arrêt du tram N° 12 à 10 h 30, place Louis-Favre. **Prix:** Fr. 16.— (repas et visite).
Inscriptions: Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer à Mme Rossire, tél. 022/93 32 55.

Sophrologie

Exercices de respiration et relaxation. Début des cours: vendredi 11 octobre, au Centre de l'Espérance, rue de la Chapelle 8 à 9 h.
Prix: 10 séances = Fr. 40.— (membres MDA), Fr. 50.— (non membres MDA).
Information et inscription auprès de Mme Renée Deluc, tél. 022/48 50 26.

Anglais

De nouveaux cours seront organisés. Une séance d'information est prévue le lundi 14 octobre à 14 h 30, au Centre des Unions chrétiennes, av. Ste-Clotilde 9. Pour renseignements complémentaires: Mme Ruffieux, tél. 022/76 24 90.

Dessin — Peinture

Cours donné par Mlle Martin, chaque mardi de 9 h à 11 h, au Centre des Unions chrétiennes, av. Sainte-Clotilde 9. Renseignements: tél. 022/43 54 63.

Thé dansant

La reprise est fixée au mercredi 30 octobre, dans la salle du Restaurant des Vieux Grenadiers, rte de Carouge 92, de 14 h à 17 h. Ces après-midi récréatifs sont animés par M. Rossi, accordéoniste. Prix d'entrée: Fr. 4.— ou carte de Fr. 25.— pour 14 entrées (membres MDA). Information et renseignements: Mme Maryse Rossire, tél. 022/93 32 55.

FRIBOURG

Comme promis, le MDA se met à disposition des aînés de ce canton. Dès novembre, nous vous proposerons les activités suivantes: La possibilité de devenir conteur (voir notre article). Des «Midi-Rencontres» avec après-midi récréatifs auront lieu une fois par mois, comme ailleurs en Suisse romande, cela dès novembre. (La première permettra à notre fanfare de donner un concert.)
Enfin, vu le succès rencontré dans les autres régions romandes, nous tenterons de lancer des après-midi «Thé dansant». La liaison est assurée par M. Paul Simonet, tél. 037 / 22 41 16, membre de notre comité romand.

Le MDA inaugure «L'Evasion»

Lors de notre dernière assemblée générale nous vous avons annoncé deux nouveaux projets: le service «TO» Travail occasionnel, et l'acquisition d'un mini-bus. Voici qu'ils se concrétisent!
Le journal «Aînés» N° 7-8/1985 a présenté le service «TO». Et le mini-bus?
Tout adhérent de notre association pourra participer aux sorties organisées. La priorité sera donné aux personnes très âgées ou légèrement handicapées. Notre mini-bus *L'Evasion* leur permettra de sortir de l'isolement.
L'Evasion est un petit car de 17 places, chauffeur compris. Très confortable, avec deux portes d'accès, une sur le côté droit et une porte arrière permettant d'accueillir deux chaises roulantes. Une participation financière sera demandée aux bénéficiaires de ces sorties.
Nos sorties d'une demi-journée — 16 personnes au maximum — nous les voulons familiales: des après-midi «quatre-heures», des pique-niques; assister à certaines manifestations et fêtes de traditions régionales, etc. Le jeudi sera consacré à des excursions d'une journée selon un programme établi au gré de vos suggestions.
Pour obtenir le programme des excursions:
MDA, «L'Evasion», av. Tivoli 8, 1007 Lausanne, tél. 021 / 20 35 20.

— Quelle chance, chéri: personne n'a fait attention à mon chapeau! (Dessin de Ramon Sabatès)