

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Aînés loisirs : les loisirs en cheveux gris

#### 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>**

# aînés

## loisirs

### Les loisirs en cheveux gris

L'âge de la retraite a sonné. Terminés les horaires fixes. Toutes les contraintes du métro-boulot-dodo sont derrière moi. Et devant, qu'y a-t-il? Plein de temps pour se faire plaisir! Le troisième âge, c'est l'époque privilégiée des vacances à la carte. L'inactivité n'est pas bonne. Ni pour la santé, ni pour l'humeur... ou l'entourage. D'autant plus si l'on a mené une vie très active.

Les possibilités qui s'offrent aujourd'hui en matière de loisirs ne ces-

sent de croître. Il serait dommage de ne pas en profiter.

Il existe plus d'une cinquantaine de clubs d'aînés, disséminés un peu partout en Romandie, qui tentent par le dynamisme de leurs membres à offrir des activités très diversifiées. Les personnes âgées s'y retrouvent lors de thés dansants ou pour une partie de cartes. Soirées cabaret, conférences, projections de documentaires ou sorties en car combinent agréablement bien des heures creuses.

Pourtant il serait faux de croire que le 3<sup>e</sup> âge doit se limiter à un rôle passif. L'aspect de la retraite ne cesse d'évoluer. Maintenant c'est devenu une époque de la vie où la notion de créativité est très importante. Preuve en sont les ateliers qui trouvent un écho très positif. Il n'est jamais trop tard pour se familiariser avec la musique et apprendre à jouer de la cithare ou de l'harmonica. Certains n'hésitent pas à se lancer sur les planches en montant de petites pièces de théâtre. Les mes-



## LIBRAIRIE PAYOT

LAUSANNE, 2 magasins

PEPINET - 4, place Pépinet  
Tél. (021) 20 33 31

VEVEY, 51, rue d'Italie  
MONTREUX, 42, av. du Casino  
GENÈVE, 6, rue Grenus  
NEUCHÂTEL, 8a, rue du Bassin  
SION, 14, av. du Midi  
BÂLE, 107, Freie Strasse  
BERNE, 16, Bundesgasse  
ZURICH, 9, Bahnhofstrasse

Tél. (021) 51 17 32  
Tél. (021) 63 06 07  
Tél. (022) 31 89 50  
Tél. (038) 24 22 00  
Tél. (027) 22 52 72  
Tél. (061) 23 12 45  
Tél. (031) 22 55 36  
Tél. (01) 211 54 52/53

## Apprenez à jouer de l'orgue électronique ou du clavier portable

Cours pour débutants et avancés

Leçon d'introduction gratuite

Tarif: 10 leçons = Fr. 150.—. Aînés moitié prix

Renseignements et inscriptions chez

## Hug Musique

Grand-Pont 2 bis, 1002 Lausanne. Tél. 20 24 71

Grande variété d'animaux  
tigres, lions, ours, loups,  
lynx, bisons, singes, etc.

### Unique en Suisse:

Magnifique verre tropical,  
avec oiseaux exotiques.

Restaurant self-service.

Jeux pour enfants.

Ouvert toute l'année.

Prix spéciaux AVS groupes

Tél. (021) 93 16 71

Grand P.

### Dans le Jorat



## ZOO DE SERVION

sieurs, qui ont toujours trouvé l'assiette prête sur la table, se mettent avec joie aux fourneaux, alors que d'autres préfèrent se livrer aux subtilités de la photo, du film vidéo, ou même s'initier à l'informatique. Si les doigts démangent, le batik ou le macramé les occuperont: c'est tellement bon d'oublier les soucis!

Et si l'on a envie de changer d'air, on peut partir en car à la découverte des dentellières de la Gruyère ou aller ap-

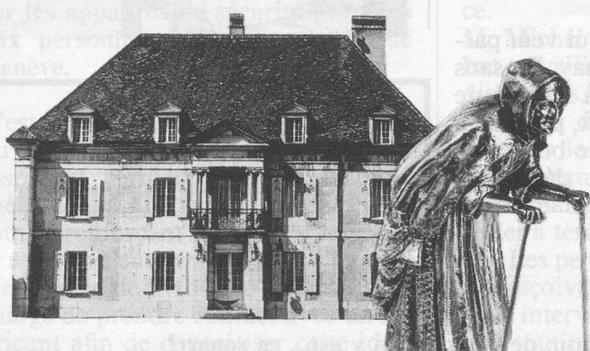
plaudir la Revue de Barnabé à Servion (deux des propositions de « Va et redécouvre ton pays » — Pro Senectute). On peut aussi carrément boucler sa valise et aller se baigner à la mer avec un des voyages d'« Aînés », de Pro Senectute ou du MDA.

En ville, les centres de jour (comme Pierre-Mercier à Lausanne) ou les centres de quartier deviennent une sorte de résidence secondaire où l'on retrouve des amis, où l'on se fait chouchouter par la pédicure ou le coiffeur.

Et puis, il y a aussi les irréductibles individualistes qui préfèrent les joies de la lecture ou les visites de musées. Qu'ils n'oublient pas de se renseigner. Les bibliothèques et les théâtres offrent également des réductions.

Ce petit tour d'horizon des loisirs en cheveux gris permet de constater qu'avec un peu d'enthousiasme, (presque) tout est possible. Il suffit pour cela de vouloir... et de se lancer!

Marie-A. Crivelli



### MUSÉE D'HORLOGERIE CHÂTEAU DES MONTES LE LOCLE

#### Un musée qui vous parle

et qui vous laissera un merveilleux souvenir par la beauté et la richesse de ses collections.

Combinez la visite avec une excursion, car et bateau, dans le Jura neuchâtelois et le Saut du Doubs.

Ouvert tous les dimanches de 14 h à 17 h.

Du 1<sup>er</sup> mai au 30 octobre tous les jours, sauf lundi, 10 h à 12 h et 14 h à 17 h.

Prix spécial pour groupes Aînés.

Tél. (039) 31 62 62 ou 31 16 80



## La phonothèque

de la Bibliothèque cantonale et universitaire

**est ouverte à nouveau**

depuis le 1<sup>er</sup> avril 1986

Près de 11 000 disques et coffrets en libre-accès  
Horaire: lu-ve 10 h - 12 h, 14 h - 18 h - sa 9 h - 12 h

BCU, pl. de la Riponne 6 (palais de Rumine)  
Lausanne - Tél. 22 88 31

### Renaissance de l'opéra à Mézières

#### THÉÂTRE DU JORAT

Vendredi 27 juin et vendredi 4 juillet à 20 h  
Dimanche 29 juin 1986 à 15 h

LE THÉÂTRE MUNICIPAL DE LAUSANNE  
présente

# LE COURON-NEMENT DE POPPEE

(en italien)

Claudio MONTEVERDI

Direction musicale Michel CORBOZ

Location  
Théâtre municipal de Lausanne  
dès le 21 avril 1986