

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** 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:** 16.01.2026

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

**MDA**

**TIVOLI 8**  
**LAUSANNE**  
**TÉL. 021/23 84 34**

# MOUVEMENT DES AÎNÉS

## Promenades pédestres...

«Qu'irais-je donc faire sur les petits chemins?»

A qui s'adresse cette question? A vous lecteur, comme à tout amateur qui, à son gré, au jour qui lui plaît, pour un itinéraire de son choix, peut et veut participer à telle ou telle **Promenade pédestre** annoncée par le MDA.

Nombreux, les amateurs ne sont jamais «en foule». Les participants s'égrènent le long du parcours, marchant seuls — pourquoi pas? — ou à deux, ou à trois... au gré du hasard ou du plaisir d'une rencontre. Est-ce fatigant? Les itinéraires sont annoncés succinctement dans «**Aînés**»: facile ou légèrement accidenté — plus long,

mais il y a souvent une pause café ou thé ou «trois décis». Pour plus de renseignements, on peut demander la liste détaillée au secrétariat du MDA et au responsable de la course: horaire, coût du billet de train, lieu de rassemblement.

Ces promenades sont accessibles aux nouveaux «retraités», peu entraînés à la marche, comme aux fidèles du tourisme pédestre qui y trouvent un rythme adapté à leur âge.

C'est ainsi qu'on se «refait» dans la nature, dans une ambiance de liberté et pourtant dans la sécurité que donne la compagnie toute proche. Et pourquoi ne pas penser comme le poète: «Donc, je marche vivant dans mon rêve étoilé!».

## Marches

Les personnes qui souhaiteraient se joindre au groupe des marcheurs, peuvent se procurer le programme détaillé au bureau du MDA, av. de Tivoli 8 — 1007 Lausanne. Tél. (021) 23 84 34.

### Programme des sorties pédestres:

**Mardi 6 mai: Bercher — Ogens — Bercher.**

Parcours vallonné, pas pénible (env. 8 km).

**Jeudi 15 mai: visite du Jardin botanique de St-Triphon et de sa vieille Tour.**

**Jeudi 22 mai: Etagnières — Bournens — Cossonay.**

Jolie promenade en campagne (8 km env.).

**Mardi 27 mai: Le temps du Muguet — Le Day — Bretonnières.**

Marche légère, bons chemins forestiers, env. 8 km.

**Jeudi 5 juin: Glion — Champ Babau — Villeneuve.**

Très belle vue depuis Glion, sentiers forestiers, bonnes chaussures.

**Mardi 10 juin: Cheseaux — Bois du Devin — Mex — Vufflens-la-Ville**

Parcours facile, en partie en forêt (env. 8 km).

**Jeudi 19 juin: Moreillon — Châtillens par le bois des Carboles** (env. 8,5 km).

### Programme:

**Mardi 6 mai:** Lausanne — Morges — Prangins.

**Mardi 13 mai:** Villeneuve — St-Triphon.

**Mardi 20 mai:** Echallens — Ependes — Eclépens.

**Mardi 27 mai:** Lausanne — Bière.

## Minibus «L'Evasion»

Excursions du mois de mai.

**Nº 1** La Chartreuse du Reposoir. (France) — 1 j.

**Genève** le vendredi 2 — **Lausanne — La Côte** le lundi 26.

**Nº 2** Martigny — Musée Gallo-Romain et de l'Automobile — ½ j.

**Genève** le mardi 6 — **Nyon — Rolle — Morges** le mercredi 7 — **Lausanne — Riviera** le vendredi 9 et 23 — **Fribourg** le mardi 13 — **Yverdon** le vendredi 16.

**Nº 3** Les Franches-Montagnes et la Fondation pour le cheval «Le Roselet» — ½ j.

**Fribourg** le lundi 12.

**Nº 4** Ballenberg, Musée suisse de plein-air près de Brienz — 1 j.

**Neuchâtel — Bièvre — Jura bernois** le jeudi 15.

**Lausanne — Fribourg** le jeudi 22.

**Nº 5** Lac de Champex — ½ j.

**Lausanne — Riviera** le mardi 20.

**Nº 6** Taveyannaz — Les Chaux — ½ j.

**Lausanne — Riviera** le mercredi 21.

**Nº 7** Lac Noir — Falli-Hölli «4 heures + accordéon» — ½ j.

**Yverdon — Moudon — Payerne** le mercredi 14.

**Nº 8** Fête-Dieu en Valais — 1 j.

**Lausanne — Riviera** le jeudi 29.

Renseignements et inscriptions au MDA — Tél. (021) 20 35 30 (le matin de 8 à 12 h).

## TO Travail Occisionnel

Tél. 021/20 35 30 (le matin de 8 à 12 h).

C'est le retour du printemps, et c'est également le retour de divers travaux, tels que jardinage, nettoyage, etc. Pour ces travaux printaniers nous avons quelques personnes à votre disposition. Quelques-unes sont «jardinier-paysagiste» de formation et d'autres sont compétentes pour des tra-

## Groupe Cyclo 3 (Vélo)

Le programme détaillé peut être obtenu au secrétariat du MDA — Av. de Tivoli 8 — 1007 Lausanne — Tél. (021) 23 84 34.

## Bulletin d'inscription

à retourner au MDA

Av. de Tivoli 8, 1007 Lausanne

**Concerne:** Matinée Viennoise le samedi 12 juillet 1986 à 14 h

**Nom** \_\_\_\_\_

**Prénom** \_\_\_\_\_

**Rue** \_\_\_\_\_

**NP/Lieu** \_\_\_\_\_

**Tél.** \_\_\_\_\_

**Nom(s) et prénom(s) des personnes qui vous accompagnent!** \_\_\_\_\_

Je réserve \_\_\_\_\_ place(s).

Je verse à ce jour au CCP 10-11936-6 MDA-Lausanne — la somme correspondante de Fr. \_\_\_\_\_. (Indiquer au dos du coupon postal «Matinée Viennoise».)

Je vous envoie une enveloppe affranchie à 50 ct. et adressée à mon nom pour la confirmation de mon ordre.

# MOUVEMENT DES AÎNÉS

vaux simples: tailler des rosiers, entretien de plantes, etc.

Depuis le début de l'année, notre carthoèque s'est enrichie d'une centaine de personnes dans les secteurs suivants:

Baby-sitting — bricolage — chauffeur — dame de compagnie — gardes d'appartements ou villas — garde-malade/convalescents — jardinage — leçons de rattrapage — soins à des animaux et plantes — secrétariat/téléphoniste — aide de bureau — vendeuse — travaux divers.

Notre but est toujours de placer du personnel pour des tâches occasionnelles quelques heures par jour ou quelques jours par mois. Pour certains mandats, tel que garde-malade, des demi-journées sur une durée relativement plus longue sont possibles.

Chacun peut s'adresser au TO pour obtenir des aides occasionnelles. Les mandats sont en principe rétribués à l'heure, parfois par forfait, selon entente entre le mandataire et le travailleur occasionnel.

Il est bon de rappeler que le TO est réservé en priorité aux aînés qui veulent rester actifs, contre rétribution, mais il est aussi ouvert aux personnes qui désirent s'occuper bénévolement. Dans ce cas, la rémunération est attribuée à un fonds de solidarité pour des tâches demandées par des personnes à faibles moyens financiers.

Cette liste n'est pas exhaustive. Nous restons volontiers ouverts à toutes suggestions et questions!

## Matinée Viennoise au Théâtre de Servion

Au fil du Danube avec L'Orchestre Symphonique «Philharmonia» (60 musiciens).

Direction: Jean-François Monod. Tout en descendant en musique ce fleuve mondialement connu, vous entendrez les plus belles mélodies de Strauss, Lehar, Kalman, Von Suppé, Liszt, Smetana: Le Beau Danube Bleu, Sang Viennois, La Moldau, Radetzky Marsch, etc. Soliste: Christian Favre, pianiste.

Une matinée inoubliable sous le charme viennois!

En représentation le **samedi 12 juillet 1986 à 14 h**

**Prix unique:** Fr. 22.— par personne (thé + pâtisserie y compris).

**Commande:** au MDA, av. de Tivoli 8, 1007 Lausanne au moyen du coupon.

## Voyages-vacances

Il reste encore quelques places...

### Hyères

#### Baignade sur la côte varoise

Du 15 au 28 juin (14 jours)

Prix: Fr. 1210.—

(membres MDA Fr. 1140.—)

Prestations: voyage en car, logement dans un confortable centre de vacances, la pension complète, les excursions.

### Davos

#### Les Grisons en été!

Du 13 au 20 juillet

Prix: Fr. 860.—

(membres MDA Fr. 790.—)

Prestations: voyage en car, logement en hôtel 4\*, pension complète, excursions selon programme.

Notre GRAND SUCCÈS depuis plusieurs années!

C'est l'occasion de découvrir une des plus belles régions de notre pays, à une saison favorable à la vie en montagne. Le confort de l'hôtel et la qualité de l'accueil font de ce séjour un moment inoubliable.

### Islande

#### Voyage au bout du monde!

Du 19 au 29 juillet, 2<sup>e</sup> voyage

Prix: Fr. 2970.—

(membres MDA Fr. 2900.—)

Prestations: trains de votre domicile à Luxembourg et retour, les vols avec Icelandair, logement en hôtels, pension complète, les excursions et visites selon programme.

Juillet constitue le meilleur mois de l'année pour visiter cette grande île où la nature offre de multiples décors insolites, fascination de ce voyage. Un circuit est prévu tout autour de l'île, vous permettant de découvrir les divers aspects de ce pays.

### Mexique

#### Les Mayas, le soleil et la mer!

Du 29 octobre au 14 novembre (17 jours).

Notre grand voyage 1986 vous fera découvrir un pays dont la civilisation précolombienne a laissé de fabuleux vestiges. Le Mexique a également subi l'influence des conquêtes espagnoles... Ce riche mélange a donné à son peuple un caractère particulier. Le voyage sera divisé en trois parties, soit: la visite des sites archéologiques de Mexico



et du Yucatan, la découverte du Mexique colonial à Guadalajara, un séjour balnéaire à Puerto Vallarta.

### L'avant-programme est à votre disposition au MDA.

Les personnes intéressées et celles déjà inscrites sont conviées à une séance d'information qui aura lieu le **lundi 26 mai 1986** de 14 à 17 h à la Maison du peuple, salle 4, pl. Chauderon 5, à Lausanne.

### Bulletin d'inscription

à retourner au MDA  
av. Tivoli 8 — 1007 Lausanne

J'inscris \_\_\_\_\_ personnes pour le voyage à

du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_