

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 7-8

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: 14.01.2026

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

SECRÉTARIAT ROMAND: Clos-de-Bulle 7, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021/23 84 34
Section voyages-vacances, tél. 021/23 84 33
Ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 45 et de 13 à 16 h 45

SECRÉTARIAT GENEVOIS: Av. Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève, tél. 022/29 83 84
Ouverture du lundi au vendredi de 13 h 30 à 17 h 30

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE DES SECTIONS NEUCHÂTELOISE, BENOISE ET FRIBOURGEOISE: Tél. 032/22 43 43 (Bienne)
Du lundi au vendredi de 8 à 12 h et de 14 à 17 h

Sorties du minibus «L'Evasion»

Fr. 18.-. ½ jour/Fr. 30.- 1 jour. Profitez de la nature en petits groupes de 16 personnes dans une ambiance sympathique sans suivre rigoureusement un programme.

Mardi 10 juillet: Lausanne, départ Gare CFF à 13 h 30: Aigle, Les Diablerets, Le col de la Croix, le hameau pittoresque de Taveyanne. Retour par Barboleuzaz, Gryon, Antagnes.

Mercredi 11 juillet: Genève, départ Gare routière à 8 h: Derborence, «4 heures» et dégustation de vin à Conthey. Retour par la rive droite du Rhône, Chamoson, Sallillon.

Jeudi 12 juillet: Lausanne, départ Gare CFF à 13 h 30: Le Mont-Tendre, col du Marchairuz, lac de Joux, col du Mollen-druz.

Mardi 17 juillet: Neuchâtel, départ Gare CFF à 8 h: Par Fribourg, arrêt à Bellegarde (Jaun), visite du cimetière et de ses croix sculptées. Descente par le Simmental.

Mercredi 18 juillet: Sonceboz, départ Hôtel de la Couronne à 13 h 15, Saint-Imier, départ place 16-Mars à 13 h 30: Lac des Brenets, Saut-du-Doubs. Retour par Charquemont, Damprichard (France).

Jeudi 19 juillet: Fribourg, départ aux Grand-Places à 9 h: Le Mont-Vully, dîner au restaurant du Vully, après-midi temps libre à Morat.

Mardi 24 juillet: Lausanne, départ Gare CFF à 9 h: Le lac Tanay. Uniquement pour les marcheurs (environ 2 h de montée). Prix: Fr. 20.- transport.

Mercredi 25 juillet: Lausanne, départ Gare CFF à 13 h 30: Le barrage de l'Hongrin par Les Mosses, la Lécherette, descente par Corbeyrier, Yvorne.

Jeudi 26 juillet: Genève, départ Gare routière à 13 h 30: Traversée du Salève, Annecy avec temps libre dans la vieille ville.

Mardi 31 juillet: Lausanne, départ Gare CFF à 13 h 30: Sainte-Croix, col de l'Aiguillon, «4 heures» à Grangeneuve.

Mercredi 1^{er} août: Lausanne, départ Gare CFF à 9 h: La Forclaz (VD), lac des Chavonnes, pour les randonneurs possibilité de monter à pied au Chamossaire. Soirée du 1^{er} août au Chamossaire, montée au Chamossaire en télécabine (Fr. 12.- aller et retour) depuis Chesières.

Jeudi 2 août: Lausanne, départ Gare CFF à 8 h: Marcheurs à vos godasses! Marche depuis Isenau jusqu'au lac d'Arnon, pique-nique après 2 heures de marche, le soir souper dans un chalet privé. Prix: Fr. 20.- transport, participation aux frais du souper en plus.

Inscriptions aux courses et renseignements: secrétariat MDA.

Conteurs

Apprendre à conter... De nouvelles volées sont prévues cet automne dans les cantons de Vaud, Genève, Valais, Neuchâtel et pour Berne à Bienne. Il n'est plus nécessaire de présenter cette activité qui réunit actuellement plus de 150 conteurs en Suisse romande. Les cours, conférences et ateliers, prennent une matinée et deux après-midi par mois. Les exposés se rapportent au conte, ouvrant des horizons souvent inconnus et les ateliers permettent de s'exercer. Il s'agit de faire plaisir tout en s'enrichissant soi-même. Car le conte - évocation de la vie réelle pour un monde merveilleux - permet de s'identifier à des personnages hors du commun.

Mélant des connaissances théoriques aux exercices pratiques et aux expériences sur le terrain, on en arrive à prononcer la formule traditionnelle: «Il était une fois...». En plaçant sa voix, le conteur établit une zone de silence. La réalité s'efface, on entre dans le merveilleux, la fascination, la magie, l'enchantedement.

Les cours qui constituent cette formation font appel à la psychologie; ce sont des exercices de la technique du geste, des cours de diction, de mémoire, et surtout des exercices du conte. En suivant régulièrement les cours, le groupe y trouve son intérêt.

Renseignements auprès des secrétariats cantonaux, pour le Valais, auprès de M^{me} Marcelle Borgeat, rue des Finettes 14, 1920 Martigny, 026/22 27 41.

L'expérience du troc-temps en Suisse romande

Plus de 200 personnes se sont déjà inscrites au Troc-Temps qui rassemble environ 900 services à votre disposition. Si ce résultat est déjà réjouissant, nous savons que son originalité est dans son constant développement. Il est vrai cependant que l'inscription au Troc-Temps demande une démarche qui n'est pas dans nos habitudes. En effet, il n'est pas forcément évident de connaître ses propres possibilités d'aider les autres et de répondre à la question: «Qu'est-ce que je peux offrir?» Eh bien, pas de souci à avoir, il y a tout d'abord vos propres compétences acquises durant la vie professionnelle ou l'un de vos hobbies. Mais il y a aussi une multitude de tâches qui ne demandent pas de compétences particulières, tâches qui paraissent secon-

daires mais si importantes dans la vie quotidienne: lire le journal à des non-voyants, faire des commissions à des malades, rendre visite à des personnes seules, lever le courrier, etc...

A titre d'exemple, voici des offres de service à disposition en Suisse romande: déplacement en voiture, écrivain public, devoirs scolaires, sortie et garde d'enfants, leçons de flûte, cours de décoration florale, cours ou conversation en langues étrangères, garde de personnes âgées pendant les vacances des enfants, cours de cuisine antillaise, cours de maquillage, soins aux nouveau-nés, cours de braille, cours de bricolage, etc... Les possibilités sont sans fin.

Après s'être inscrit à Troc-Temps, il faut s'en servir sans douter! En effet, nous avons de la peine, selon notre mentalité, à trouver normal de bénéficier de ces offres gratuites sans pour autant rendre immédiatement le service et en plus de le rendre à une tierce personne. C'est bien cela qui fait l'originalité et la grandeur de Troc-Temps.

N'hésitez donc pas à vous inscrire! Après Lausanne, nous envisageons, cet automne, d'organiser une permanence à Genève. En attendant, vous pouvez déjà vous inscrire au Troc-Temps en vous adressant à la centrale à Lausanne les mardis et mercredis de 8 h à 11 h, tél. 021/20 35 30, case postale 373, 1000 Lausanne.

GENÈVE

Troc-Temps

Voir article ci-dessus

Nous cherchons une ou deux personnes pour organiser une permanence dans notre secrétariat. La tâche consistera à assurer cette permanence téléphonique et le secrétariat afin de permettre le bon fonctionnement du Troc-Temps. Nous avons donc besoin de bénévoles disposés à donner une ou deux matinées par semaine, horaire à discuter. Profil souhaité pour entreprendre cette activité: engagement régulier selon disponibilité, savoir répondre au téléphone, facilité pour les contacts humains.

Les personnes intéressées, n'hésitez pas et inscrivez-vous au secrétariat genevois tous les jours de 13 h 30 à 17 h 30 Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève, 022/29 83 84. Une séance d'information sera prévue.

Attention!

La permanence genevoise sera fermée du 16 juillet au 5 août 90. Cependant le courrier sera dépourvu et le téléphone dévié sur le secrétariat romand. Notre animateur sera toutefois à votre disposition: veuillez laisser un message sur le répondeur.

VAUD

Formation de nouveaux guides d'accueil à Lausanne

Actuellement, une trentaine de guides d'accueil, pour la plupart des retraités, font visiter leur ville à pied aux touristes. L'an dernier, plus de 500 personnes ont bénéficié de leurs services. Cette année, ils assurent, à tour de rôle, deux tours de ville par jour (le matin et l'après-midi) du 1^{er} mai au 15 septembre.

Nous envisageons une formation pour de futurs guides. Elle débutera cet automne à raison d'une vingtaine de demi-journées espacées jusqu'au printemps.

Pour suivre cette formation, il faut: aimer sa ville et la marche – avoir le contact facile – savoir s'exprimer – vouloir connaître sa ville par un travail personnel de lectures, de recherches sur l'histoire, les édifices et la vie actuelle de la cité. Bien que cela ne soit pas indispensable, pratiquer une ou deux langues étrangères.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire avant le 31 août au secrétariat MDA.

Connaissance 3, cet automne commence son 15^e exercice!

Notre université du 3^e âge vous offre plus de 80 conférences, les après-midi, réparties dans 10 villes vaudoises. On y parle de (presque) tout: arthrose, éthique de la médecine, gencives saines, entretien de la mémoire, maladies transmises par les animaux, médecine vétérinaire de nos «amis domestiques», héritéité, choix de médicaments, etc... On y étudiera aussi «l'année terrible 1940», on y recevra les conseils d'un notaire, on y parlera des femmes telles que les présentent les fables de La Fontaine; et encore d'études aux Philippines, des heures et malheurs d'une femme-reporter, de l'Atlantide ou des ermitages coptes du delta du Nil. Les amateurs d'art et de musique seront comblés aussi: Eugène Burnand, Anker, Paul Wuest sont accompagnés de Jaques-Dalcroze, Haydn, Schubert, Mendelssohn et même des Strauss et de leurs valses. Enfin, nos besoins spirituels seront satisfaits par des exposés sur «vivre la mort» ou «achever de naître». A tous ces titres de conférences données en «province» (et qui ne représentent qu'un quart du total), viennent s'ajouter les 24 conférences de C3 à la Salle Paderewski, à Lausanne: chaque fois, nos auditeurs sortent enrichis par l'exposé entendu et la dis-

cussion qui a suivi. Venez donc vous joindre aux adhérents de C3, tous aînés curieux d'élargir leurs connaissances et de rester en contact actif avec les problèmes de notre monde actuel.

Le programme complet de C3/saison 1990/91 sera envoyé, à la fin d'août, à tous les membres de la section vaudoise du MDA. Les autres intéressés voudront le demander gratuitement au secrétariat MDA, dès le 1^{er} septembre, à Lausanne.

NEUCHÂTEL FRIBOURG, BERNE

Un numéro de téléphone: 038/21 44 44. Une adresse: rue de l'Hôpital 19, 2000 Neuchâtel, 1^{er} étage (immeuble de la Drogue Schneitter, prendre l'ascenseur au rez-de-chaussée supérieur). Un nouveau bureau qu'occupe votre animateur, Jean-Paul Giauque.

Dès l'automne prochain, une permanence sera mise sur pied pour vous recevoir. Le bureau de Biel/Bienne est conservé et une permanence téléphonique est assurée le lundi au 032/22 43 43. Le bureau principal desservant les 3 cantons de NE/FR/BE est dès maintenant situé à Neuchâtel où vous pouvez adresser votre courrier.

Attention! Fermeture des bureaux (vacances) du 16 juillet au 5 août.

VOYAGES

Bardolino-Vérone, les opéras

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtel***, pension complète (sauf 2 repas du soir), 2 spectacles aux arènes (Zorba, il Greco et Carmen – Aïda en option), excursions.

Prix: Fr. 1160.–
(membre MDA: Fr. 1090.–)
Du 25 août au 1^{er} septembre.

Kusadasi, sud de la Turquie baignade

Prestations: vol de ligne Genève-Izmir et retour, transferts, taxes d'aéroport, hôtel****, demi-pension, 3 excursions, guide parlant français.

Prix: Fr. 1800.–
(membre MDA: Fr. 1730.–)
Du 3 au 17 septembre.

Alghero, Sardaigne baignade

Prestations: vol de ligne Genève-Alghero et retour, transferts, hôtel***, demi-pension, 4 excursions.

Prix: Fr. 1820.–
(membre MDA: Fr. 1750.–)
Du 18 au 29 septembre.

Petit circuit en Ardèche et Vivarais découverte

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtels**, pension complète, excursions et visites guidées.

Prix: Fr. 720.–
(membre MDA: Fr. 650.–)
Du 20 au 24 septembre.

Séjour pour marcheurs de moyenne montagne en Ardèche

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, logement en village-vacances au milieu de la nature, pension complète (vin compris au village), excursions de marche.

Prix: Fr. 830.–
(membre MDA: Fr. 760.–)
Du 22 au 29 septembre.

Malte, découverte

Prestations: vol de ligne Genève-La Valette et retour, transferts, hôtel***, demi-pension, 2 excursions d'une journée avec repas, 2 excursions d'une demi-journée, mini-croisière du port de La Valette, guide parlant français.

Prix: Fr. 1335.–
(membre MDA: Fr. 1265.–)
Du 29 septembre au 6 octobre.

Nous pouvons déjà vous annoncer nos destinations de fin d'année:

Collonges-la-Rouge, Corrèze-Périgord, voyage en car.

Du 27 décembre au 4 janvier.

Berlin, voyage en avion.

Du 28 décembre au 3 janvier.

Salzbourg, voyage en car.

Du 28 décembre au 3 janvier.

Marrakech, voyage en avion.

Du 28 décembre au 4 janvier.

Colmar, Alsace, voyage en car.

Du 30 décembre au 3 janvier.

Lyon, voyage en car.

Du 31 décembre au 2 janvier.

Bulletin d'inscription

à retourner au MDA
C.P. 373, 1000 Lausanne 17
Tél. 021/23 84 33

J'inscris _____ personne(s)

au voyage _____

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Localité: _____

Tél.: _____