

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 3

Rubrik: Loisirs

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: 10.01.2026

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

Vacances actives

LOISIRS



Dans ses statuts, Migros s'est engagée à poursuivre des buts culturels et sociaux (pourcent culturel). Il lui est ainsi possible de subventionner des activités qui – telles les vacances actives – contribuent à l'amélioration des conditions de vie des personnes du 3^e âge.

Voici ce que nous vous proposons:

Le programme « Vacances actives 90 », élaboré par la Fédération des coopératives Migros, Bureau pour les questions du 3^e âge, est paru. Ces vacances actives sont destinées à des personnes d'âge mûr ayant gardé l'esprit jeune. Elles sont également très appréciées par de « jeunes retraités ».

bains de vapeur, sauna, repas équilibrés).

Les Marécottes

Sophrologie (science de l'esprit calme), randonnées en montagne. Masso-gé-réflexe des pieds (méthode naturelle pour rééquilibrer la force vitale), randonnées en montagne.

Yverdon-les-Bains

Cure thermale, Fitness, sauna, bains de vapeur, repas équilibrés, stimulation de la mémoire.

Entraînement de la mémoire

Entraîner sa mémoire pour garder sa vivacité d'esprit et son indépendance.

Les Marécottes

Cours I entraînement de la mémoire (2 h par jour), gymnastique, randonnées en montagne.

Gunten / Lac de Thoune

Cours II entraînement de la mémoire (destiné avant tout aux personnes ayant déjà suivi le cours I), gymnastique, excursions.

Nature, art et artisanat

Poser un regard neuf sur la nature, découvrir son environnement, éveiller sa créativité.

Provence

Mousquety près de Fontaine-de-Vaucluse
Peinture sur soie, pyrogravure, gravure sur verre, découverte de la Provence.

Wengen

Découverte de la nature, excursions, peinture sur soie, pyrogravure, impressions sur textiles, arrangement de fleurs séchées.

Informatique

Nous vivons à l'ère de l'ordinateur. Les aînés ne peuvent l'ignorer totalement.

Lucerne

Cours d'introduction à l'informatique, exercices individuels.

Langues

La particularité et la beauté des langues étrangères constituent un thème fascinant. L'utilisation du langage de tous les jours sert à une meilleure compréhension de la culture du pays.

Bournemouth

Côte méridionale de la Grande-Bretagne
L'anglais en Angleterre.

Cologne

Découverte de la culture et de la langue allemandes.

Florence

Découverte de la culture et de la langue italiennes.

Renseignements

Ce programme « Vacances actives 90 » peut être obtenu gratuitement à l'adresse suivante:

**Fédération des coopératives Migros
Bureau pour les questions du 3^e âge
M. Jean Chable
Ch. de Beau-Rivage 15
1006 Lausanne
Tél. 021/617 41 94**

Santé et sport

La mobilité du corps et de l'esprit est particulièrement importante avec l'âge.

Le Pradet Côte-d'Azur

Cure de dix jours de thalassothérapie et rhumatologie.
Aquaforme: remise en forme par Fitness spécialement adapté aux aînés (gymnastique aquatique,