

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 5

**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, BERNOISE ET FRIBOURGEOISE:** Tél. 032/22 43 43 (Bienne)  
Du lundi au vendredi de 8 à 12 h et de 14 à 17 h

## Journées de marche en moyenne montagne

Depuis 2 ans le Mouvement des Aînés organise des marches de montagne avec beaucoup de succès. Le Minibus «L'Evasion» sert de moyen de transport au départ de plusieurs villes de Suisse romande. En principe le trajet aller et retour ne s'effectue pas par le même chemin, les marcheurs sont déposés au départ de la course et repris par «L'Evasion» à l'arrivée. Le retour s'effectue, suivant le temps et la disponibilité de chacun, sans contrainte et au souhait du groupe.

Il vous est proposé des promenades de moyenne altitude dites «montagne à vaches» donc pas d'escalade ni de course en haute montagne. Dans une ambiance décontractée, par petit groupe de 15 personnes, ces marches d'une durée de 4 à 5 heures environ sont à la portée de toutes les personnes qui ont l'habitude de faire des promenades pédestres mais il ne s'agit pas de faire des exploits, le tout est de profiter du bon air et d'admirer la nature. Chaque course est naturellement interrompue d'un arrêt pour le repas de midi.

### Quelques exemples de sorties effectuées

Les Hauts de Vers-L'Eglise, Isenau, le lac Retaud avec fondue le soir dans un chalet privé – Le Creux-du-Van – le Grand-Planet, Les Paccots avec soupe et thé au milieu du trajet – le col de la Croix, Taveyannaz, Les Chaux – Le Plateau de Barmaz (sur Champéry), le col de Cou – le barrage d'Emosson, le lac du Vieux-Emosson – Saignelégier, Etang de Gruère, Les Breuleux.

### D'autres sorties sont envisagées pour la prochaine saison

Marchairuz, La Givrine, Saint-Cergue – Barrage de l'Hongrin, Montbovon – Châteaue-d'Œx avec descente de la Sarine – Isenau, le lac d'Arnon – Barboleuzaz, Solalex, Anzeindaz – Jaun, Abländschen, Rougemont, Sciernes Picats – Charmey.

### A l'étude pour fin août

Une excursion de 2 jours avec nuit dans un alpage (dortoirs).  
Les personnes intéressées par ces courses peuvent s'adresser directement au secrétariat du MDA, Case postale 373, 1000 Lausanne 17.

## VAUD

### Cyclo 3

Responsable: M. Marcel Michod,  
021/881 19 60.

Le programme est à disposition au secrétariat MDA, CP 373, 1000 Lausanne 17 (envoyez une enveloppe timbrée avec nom et adresse).

### Promenades pédestres

Responsable: M<sup>me</sup> Georgette Guntenforfer,  
021/37 86 08.

Le programme est à disposition au secrétariat MDA, CP 373, 1000 Lausanne 17, Participation aux frais pour l'année Fr. 5.– (envoyez une enveloppe timbrée avec nom et adresse).

### Conteurs

Les conteurs du MDA, dans le cadre de leur formation, vous proposent cette dernière conférence ouverte au public (salle de paroisse de l'Eglise Saint-Marc, Sévery 1, Lausanne) dès 10 h.

**Judi 10 mai:** Les métiers dans les contes par Corinne Schoch et Teddy Croset.  
Prix: Fr. 10.– le matin/Fr. 15.– la journée.

## GENÈVE

### Thés-dansants

Tous les mercredis de 14 h 30 à 17 h au Cercle des Vieux-Grenadiers, rue de Carouge 92, Genève.  
Prix: Fr. 6.– (Fr. 3.– membre MDA).

### A la découverte des restaurants genevois

**Judi 31 mai:** au restaurant du Levant à Aïre la Ville. Rendez-vous à 12 h 05, bus K, Quai de la Poste, arrivée à 12 h 29, marcher 100 m après l'arrêt.  
Prix: menus de Fr. 12.–, Fr. 23.– et Fr. 25.–

### Tir à l'arc

Voici le retour des beaux jours! Nous vous proposons un nouveau cours de tir à l'arc pour débutants, dès le mois de mai. Nous vous rappelons que cette activité s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes, elle exerce la patience, la maîtrise de soi et la respiration y est essentielle. Précisons que cela n'a rien d'une épreuve physique mais un moyen de détente. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire au secrétariat MDA.



## NEUCHÂTEL

### Conteurs

Dans le cadre de la formation des conteurs, nous vous proposons des conférences ouvertes au public:

**Lundi 21 mai:** «Les Contes étiologiques» par Suzy Kubnick & Andrée Mivelaz dès 10 h à la Cité Universitaire, Clos-Brochet 10 à Neuchâtel.

Prix: Fr. 10.- le matin/Fr. 15.- la journée.

### Exposition de peinture

**Du 5 au 13 mai:** de 14 h 30 à 18 h (sauf lundi) à l'atelier de peinture «La Palette», Rue Guillaume-Farel 8 à Serrières. Œuvres de l'artiste Humbert Martinet (membre du MDA).

## BERNE

### Conteurs

Les conteurs, dans le cadre de leur formation, vous proposent des conférences ouvertes au public:

**Vendredi 18 mai:** «La psychologie des contes» par Mireille Lévy dès 10 h à la Maison Farel, Quai du Haut 12 (10 mn de la gare CFF) à Bienne.

Prix: Fr. 10.- le matin/Fr. 15.- la journée.

### Pétanque

La détente par le jeu... dans un cadre superbe: le «Bocciodrome» de Corgémont (200 m au sud de la gare). La première séance, fixée au **lundi 30 avril** à 14 h 30, était ouverte à tous et gratuite! Par la suite il faut compter une participation d'environ Fr. 2.- par après-midi et par personne.

**Les intéressés sont priés de s'annoncer auprès de M. Pierre Helfer, Rue du Collège 24, Sonceboz, 032/97 10 20.**

### Spectacle

Après-midi de théâtre avec la troupe du MDA «La Rampe» **mercredi 16 mai** à 14 h 30 à la salle communale des spectacles à Tavannes. Ouvert à tous, entrée libre. Ce spectacle est offert par la Commune de Tavannes.

## FRIBOURG

Le printemps «pleine forme», à vous de choisir...

### Le minigolf

Tous les **mardis après-midi** au minigolf du Jura à Fribourg dès 14 h 15 (par temps incertain: au restaurant Richelieu au Jura).

Renseignements et inscriptions: M<sup>me</sup> Gaby Niederer, Sainte-Agnès 8, 1700 Fribourg, 037/26 28 03.

### Le vélo «cyclo 3»

Tous les **vendredis après-midi** (1 x par mois toute la journée). Rendez-vous à 14 h au Parc-Hôtel, côté rte de Bertigny.

Informations et programmes: M<sup>me</sup> Marguerite Rappo, av. Guintzet 21, 1700 Fribourg, 037/24 30 25.

### Les promenades pédestres

A votre rythme et selon votre envie...

«Marcheurs d'une heure» ballades en ville: **Jeudi 10 et 31 mai:** Rendez-vous au Parc Sainte-Thérèse à 14 h.

Renseignements et programme: M<sup>me</sup> Gaby Niederer, Sainte-Agnès 8, Fribourg, 037/26 28 03.

«Marcheurs moyens» (env. 3 heures): **jeudi 17 mai:** Rendez-vous à la gare CFF de Fribourg à 8 h 30.

Itinéraire: Grolley - Léchelles.

Renseignements et programme: M<sup>me</sup> Janette Macherel-Grenadiers 16, Fribourg, 037/26 14 53.

«Bons marcheurs» (env. 5 heures): **jeudi 3 mai:** Rendez-vous à l'Etang du Jura à Fribourg à 8 h 30.

Itinéraire: Fribourg - Morat par le chemin du 500°.

Renseignements et programme: M<sup>me</sup> Georgette Bise, Gruyère 10, Fribourg, 037/24 61 75.

Une participation unique de Fr. 10.- est demandée pour couvrir les frais d'organisation des courses, pour toute la saison, uniquement pour les groupes «Marcheurs moyens» et «Bons marcheurs».

## VOYAGES

### Propriano Sud de la Corse séjour baignade

Prestations: vol de ligne Genève-Ajaccio et retour, transferts, logement dans un très bon hôtel, pension complète (vin compris), excursions au programme.

Vous serez logés dans un établissement situé directement au bord d'une belle plage de sable. Les chambres à deux lits sont toutes avec sanitaires privés. Quelques excursions seront organisées pour vous faire découvrir la région. Prix: Fr. 1860.-

(membre MDA: Fr. 1790.-)

Du 17 juin au 1<sup>er</sup> juillet

### La Rochelle Charente Maritime

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, étapes aller et retour à l'hôtel, logement en village-vacances à La Rochelle, pension complète (vin compris, au village), excursions. Le village-vacances de La Rochelle, récent et bien conçu, est un établissement classé «grand confort». Vous serez logés dans une chambre à 2 lits avec sanitaires privés.

Prix: Fr. 1610.-

(membre MDA: Fr. 1540.-)

Du 18 juin au 2 juillet

### Bulletin d'inscription

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

J'inscris \_\_\_\_\_ personne(s)  
au voyage \_\_\_\_\_  
Nom: \_\_\_\_\_  
Prénom: \_\_\_\_\_  
Rue: \_\_\_\_\_  
N/P. Localité: \_\_\_\_\_  
Tél.: (     ) \_\_\_\_\_