

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 21 (1991)  
**Heft:** 1

**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:** 21.02.2026

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



# *mouvement des aînés*

# MDA

**SECRÉTARIAT ROMAND ET VAUDOIS:** Clos-de-Bulle 7, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021/23 84 34

**SECTION VOYAGES:** du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 45 et de 13 h à 16 h 45, tél. 021/23 84 33

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

**PERMANENCES NEUCHÂTELOISE, BERNOISE ET FRIBOURGEOISE:** du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 14 h à 17 h.  
**BIENNE:** tél. 032/22 43 43 **NEUCHÂTEL:** tél. 038/21 44 44

## *Place aux artistes*

Le vendredi 16 novembre, à Lausanne, plusieurs de nos groupes se sont produits et ont présenté des extraits de leurs programmes. Ces groupes ont comme objectif principal: se faire plaisir tout en communiquant leur passion à qui désire les entendre! Ils ont l'occasion de présenter leurs spectacles à des clubs d'aînés, des groupements paroissiaux, des établissements médico-sociaux, dans des écoles, bibliothèques ou tout simplement comme le font les conteurs, à domicile. N'hésitez pas à les contacter pour égayer un après-midi ou une soirée par exemple.



## *Conteurs*

Un groupe de conteurs émerveillés par le monde fabuleux des contes. Ils n'attendent que le moment de vous faire partager toutes ces émotions. Contribution minimum: Fr. 50.-.

Responsable: Mme Laure Von Bredow, 021/25 72 37.

## *L'orchestre de variétés*

Notre dernier-né! qui, dès le début 1991, sera prêt à vous entraîner avec de la musique rétro.

Renseignements:  
secrétariat MDA, 021/23 84 34.

## *La rampe*

Troupe de théâtre d'une quinzaine d'acteurs.

Prix pour une représentation: Fr. 250.-. Le programme peut être adapté à la durée souhaitée.

Responsable: Mme Lily Polla, 021/29 76 67.



## *L'ensemble vocal masculin*

Cet ensemble regroupe une vingtaine d'hommes dont le plaisir est de chanter et de faire chanter l'auditoire!

Prix pour une représentation: Fr. 100.-.

Responsable:

M. Henri Rayroud, 021/25 70 19.

## *L'orchestre à cordes*

L'orchestre comprend une douzaine de musiciens, anciens amateurs d'un instrument à cordes, violon, violoncelle, voire mandoline, soutenu par un piano. Ils sont dirigés par un jeune compositeur.

Prix pour une représentation: Fr. 100.-.

Responsable:

M. Albert Blanc, 021/24 18 27.

## *Ski de fond*

Bientôt le minibus «L'Evasion» reprendra la route pour des randonnées de ski de fond. Les personnes intéressées peuvent s'annoncer au secrétariat MDA - 021/23 84 34 et sont priées de préciser le ou les jours possibles.

Aucun programme ne sera établi mais, si les conditions d'enneigement sont satisfaisantes, chaque personne sera avisée personnellement. Les non-skieurs peuvent participer également à ces sorties, une excursion sera prévue à cet effet.

Ces courses sont ouvertes à toutes les sections! Départ depuis la Gare CFF de Lausanne.

VAUD

MDA

## *Le curling*

Votre médecin vous le dira: «Pour éviter de s'étioler dans ses pantoufles, une activité physique est nécessaire.» Quelques retraités soucieux de leur santé se rencontrent deux fois par semaine pour pratiquer le curling. C'est un jeu simple, agréable, qui s'apprend en quelques heures et qui se joue sans précipitation!

Ils sont prêts à accueillir tous ceux qui aimeraient y être initiés et, ainsi, élargir leur groupe. Idéal pour la santé, disions-



nous: ce jeu se pratique dans un grand hall aseptisé; c'est exactement l'air de la montagne auquel on ajoute de l'ozone, excellent pour les poumons.

Il est bon de savoir que tout le matériel est à disposition; donc pas besoin d'équipement, sinon que de porter des souliers avec semelle crêpe, ou bien des mocassins. Ce jeu est naturellement ouvert aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Une séance d'information sera organisée dans le courant du mois de janvier 1991; les personnes intéressées peuvent s'inscrire au secrétariat MDA, tél. 021/23 84 34.

## Scrabble

Les débutants et les avancés sont les bienvenus... Tous les vendredis de 14 h à 17 h dès le 11 janvier 1991 au Bar à café «Le Relax» anciennement «Chez Constantin», rue du Clos-de-Bulle 7. Lausanne. Entrée libre.

## Thés-dansants à Lausanne

Tous les vendredis de 14 h 30 à 17 h dès le 11 janvier 1991 à la Maison du Peuple, place Chauderon, Lausanne.

Prix: Fr. 6.- (membre MDA: Fr. 4.-).

## Thés-dansants à Nyon

Tous les jeudis de 14 h à 17 h dès le 28 février 1991 (sous réserve) à la salle communale de Nyon.

Prix: Fr. 5.- (membre MDA: Fr. 3.-).

## Rappel des spectacles à Lausanne

*Mercredi 2 janvier:* Opéra, «Le Roi Pausole» au Théâtre municipal à 17 h. Prix: Fr. 18.- MDA + AVS. Location: Théâtre municipal - 021/ 312 64 33.

*Dimanche 20 janvier:* Galas Karsenty, «Tempo» au Théâtre municipal à 15 h. Prix: Fr. 22.- MDA + AVS. Location: Théâtre municipal - 021/ 312 64 33.

*Dimanche 3 février:* Galas Karsenty, «Lætitia» au Théâtre municipal à 15 h. Prix: Fr. 22.- MDA + AVS. Location: Théâtre municipal - 021/ 312 64 33.

*Mardi 5 février:* Les entractes du mardi, Une Heure avec Dvorak au Casino de Montbenon de 18 h 30 à 19 h 30. Prix: Fr. 10.- et 5.- membre MDA. Location: à l'entrée dès 18 h.

## Conteurs

Dans le cadre de la formation des conteurs, nous vous proposons une conférence ouverte au public: jeudi 10 janvier «Les contes de Grimm» par Pascal Quéré, conteur français, à la salle de paroisse de l'église Saint-Marc, av. Sévery 1 à Lausanne de 10 à 16 h 30.

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

## GENÈVE

## MDA

Les cours de *sophrologie, anglais, peinture, espagnol*, reprennent la semaine du 7 au 11 janvier 1991 aux mêmes heures et aux mêmes lieux. (pour renseignements: secrétariat MDA, 022/29 83 84).

## Scrabble

Tous les lundis de 14 h 30 à 17 h 30, reprise le lundi 7 janvier au Restaurant L'Equipe, rue du Mail 18 à Genève. Entrée libre.

Toutes personnes intéressées également par du bridge peuvent s'adresser à Mme Kunz, 022/774 16 67.

## Thés-dansants

Tous les mercredis de 14 h 30 à 17 h, reprise le mercredi 9 janvier aux Vieux-Grenadiers, rue de Carouge 92, Genève.

Prix: Fr. 6.- (membre MDA: Fr. 3.-).

## Tir à l'arc

Equilibre, concentration, forme. Pour leur plus grand plaisir, plusieurs personnes ont découvert que le tir à l'arc, qui est un sport autant qu'un art (on parle en l'occurrence de l'exercice du noble art), peut se pratiquer à tout âge. Un groupe d'ânés est en train de se former à Genève (déjà deux cours d'initiation) et ils se réunissent tous les lundis et mercredis afin de permettre aux personnes de maintenir, d'améliorer leur forme et leur expérience.

Pour le printemps, un nouveau cours d'initiation est en préparation. Les personnes intéressées par cette activité peuvent s'adresser à la responsable Mme Trepper, tél. 022/45 73 69.

## Troc-temps

Une permanence fonctionne à Genève, tous les jeudis et vendredis matins, de 9 h à 11 h 30 au secrétariat MDA, tél. 022/29 83 84.

## NEUCHÂTEL MDA

## Sophrologie

Se faire du bien par la pratique d'exercices simples! Cours de 8 séances d'une heure et demie, tous les 15 jours. Prix: Fr. 80.- (membre MDA: Fr. 70.-).

Renseignements: secrétariat MDA, rue Hôpital 19, 2000 Neuchâtel, tél. 038/21 44 44.

## Dessin-peinture

Réalisez un de vos rêves...

Cours de 10 leçons de 2 heures.

Prix: Fr. 80.-.

Renseignements: auprès de l'animateur du cours M. Humbert Martinet, Rue Louis-d'Orléans 30, 2002 Neuchâtel, tél. 038/25 56 68.

## Anglais

Cours de différents degrés. Une heure par semaine. Prix en fonction du nombre de participants.

Renseignements: secrétariat MDA, Rue Hôpital 19, 2000 Neuchâtel, tél. 038/21 44 44.

## Conteurs

Un moment de rêve à la portée de tous...

Dans le cadre de la formation des conteurs: conférence publique le lundi 28 janvier 1991 à 10 h, «L'interprétation dans les contes» par Bernadette Zbinden à la Cité universitaire, Clos-Brochet 10 à Neuchâtel.

Prix: Fr. 10.- la conférence (matin).

## BERNE

## MDA

## Sophrologie

Se relaxer avec des exercices simples!

Cours de 8 séances d'une heure et demie tous les 15 jours.

Prix: Fr. 80.- (membre MDA: Fr. 70.-).

Renseignements: secrétariat MDA, rue Hôpital 19, 2000 Neuchâtel, tél. 038/21 44 44.

## Pétanque

Activité ouverte à tous...

Le lundi, tous les 15 jours, aux dates suivantes: 14 et 28 janvier, 11 et 25 février au Bocciodrome de Corgémont (200 m au sud de la gare) dès 14 h 30. Prix: Fr. 2.- environ par après-midi.

Renseignements: M. Pierre Helfer, rue du Collège 24, 2605 Sonceboz, tél. 032/97 10 20.

## Conteurs

Entrez dans le monde fantastique du conte...

Dans le cadre de la formation des conteurs: conférence publique le vendredi 18 janvier 1991 à 9 h 45, «La sagesse dans les contes» par Marcelle Failletaz à la Maison Farel, Quai-du-Haut 12 à Bienne. Prix: Fr. 10.- la conférence (matin).



## Réflexologie

En stimulant les zones réflexes au niveau des pieds par un massage approprié, la circulation sanguine, le système nerveux et le fonctionnement des organes correspondants sont améliorés.

Cours de 8 séances d'une heure et demie, tous les 15 jours. Prix: Fr. 70.- (membre MDA: Fr. 60.-).

Renseignements: Mme Léonie Aubry, rue Joseph-Reichlen 2, 1700 Fribourg, tél. 037/22 50 51.

## Billard

Accessible à toutes et à tous...

Un jeu simple qui exerce les réflexes, la concentration et la maîtrise de soi. Tous les mardis dès 14 h 30 à la «Canne d'Or», av. du Midi à Fribourg. Prix: Fr. 3.- environ par après-midi.

Renseignements: Mme Colette Jeanneret, rue du Jura 13, 1700 Fribourg, tél. 037/26 14 76.

## Thés-dansants

Tous les mercredis après-midi dès 14 h à la Grenette à Fribourg. Venez danser au son de la musique de notre fameux musicien Claude-François Bruehlhart. Prix: Fr. 4.- (membre MDA: Fr. 3.-). Qu'on se le dise...

## La Colle-sur-Loup

*Au cœur de la Côte d'Azur, près de Nice, au temps du mimosa...*

Prestations: car venant de Neuchâtel, Lausanne, Genève, repas à l'aller et au retour, logement en village-vacances, pension complète (vin compris), excursions.

La «Bergerie», où vous séjournerez, se situe sur la colline de Montmeuille, près de la commune de La Colle-sur-Loup, village provençal, dans une vaste pinède de 22 hectares et à proximité de Saint-Paul-de-Vence, Nice et Cannes!

Prix: Fr. 1120.- (membre MDA: Fr. 1050.-). Du 16 février au 1<sup>er</sup> mars.

## Abano

*Cure*

Prestations: un billet de raccordement de train, voyage en car venant de Genève, Lausanne, Vevey, Martigny, repas à l'aller et au retour, hôtel\*\*\*, pension complète. Le bassin thermal d'Abano, l'un des plus réputés du monde, est situé à 50 km de Venise, au cœur d'une merveilleuse région touristique, au pied de collines pittoresques.

Chacun peut effectuer un séjour réparateur à Abano. Pour une simple remise en forme ou pour suivre une cure bienfaisante, en profitant de soins réputés. Forfait

cure: examen médical préliminaire obligatoire, 10 bains de boue (fangos), 10 bains thermaux et douches thermales, 10 massages normaux, utilisation de piscines thermales, un peignoir pour la cure. Note: suivant votre assurance maladie, vous avez la possibilité de vous faire rembourser tout ou partie de votre «forfait cure»

Prix: Fr. 1225.-

(membre MDA: Fr. 1185.-).

Du 4 au 17 mars.

## La Guadeloupe

*Les Antilles*

Prestations: vol de ligne Bâle - Pointe-à-Pitre et retour, demi-pension, séjour en hôtel\*\*\*.

L'archipel de la Guadeloupe est situé au sommet de l'arc des Petites Antilles, entre la mer Caraïbe et l'Atlantique. La mer aux coloris bleu-vert étincelants, tiède toute l'année, fait la joie des baigneurs. Les villes et les bourgs sont pittoresques et animés. Par la multiplicité des excursions possibles, et la beauté de la nature, la grande variété des côtes, la Guadeloupe et ses autres petites îles sont un lieu idéal de vacances et de séjour prolongé.

Prix: Fr. 2895.-

(membre MDA: Fr. 2825.-).

Du 6 au 20 mars.

## En avant-première

Giens (Pâques), 23 mars au 5 avril

Arcachon (Pâques), 27 mars au 3 avril

Madère, 18 au 25 avril

Balarue-les-Bains, 21 avril au 4 mai

Descente du Rhin, 25 avril au 3 mai

Rome, 2 au 8 mai

Maroc, 5 au 19 mai

Toscane, 23 au 31 mai

Salzbourg et Vienne, 4 au 11 juin

Puy-du-Fou, 7 au 17 juin

Le Tessin, 8 au 14 juillet

Le Limousin, 31 juillet au 7 août

Davos, 4 au 11 août

Le cap d'Agde, 31 août au 14 septembre

La Chaise-Dieu, 23 au 30 septembre-

## En projet

Avril: Gênes. Mai: Tchécoslovaquie.

Juin: Salou, Tyrol, Londres et Cornouailles, Propriano. Juillet: Allemagne, croisière cap Nord. Août: Paris-Versailles, Véro-

ne, Alassio. Septembre: Crète, Belgique, Les Pouilles, croisière sur le Danube. Oc-

tobre: Munich, Cannes. Novembre: De-

sert, Floride.

## Bulletin d'inscription

à retourner au MDA

C.P. 373 - 1000 Lausanne 17

Tél. 021/ 23 84 33

☐ Je désire uniquement recevoir

le(s) avant-programme(s)

☐ Je m'inscris

☐ Nous nous inscrivons

pour le(s) voyage(s) à:

Nom:

Prénom:

Rue:

NP/Localité:

Tél.: ( )

## Bulletin d'inscription

à retourner au MDA

C.P. 373 - 1000 Lausanne 17

Tél. 021/ 23 84 33

Je désire recevoir la brochure  
Voyages-Vacances 1991

Nom:

Prénom:

Rue:

NP/Localité:

Tél.: ( )