

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 22 (1992)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Loisirs : vacances actives 1992

### 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>**

Dans ses statuts, Migros s'est engagée à poursuivre des objectifs culturels et sociaux, ce qui lui permet notamment de subventionner les vacances actives et d'apporter ainsi sa contribution à l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Le crédo des vacances actives pourrait être : à bas l'ennui ! Ainsi, nos programmes vous donnent l'occasion non seulement d'enrichir vos connaissances, mais aussi de les mettre en pratique. Quel que soit votre domaine de prédilection – santé et sport, stimulation de la mémoire, nature, art et culture, informatique ou langue – le choix est vaste. Qui dit vacances actives, dit également liberté. Nous avons donc pensé aux individualistes en prévoyant suffisamment de temps libre pour que chacun puisse satisfaire ses envies personnelles.

### Sport d'hiver, discussions

#### *Schönried, Oberland bernois (1200 m)*

##### *Ski de fond du 18 au 25 janvier.*

Schönried, la terrasse ensoleillée du «Saanenland» à 4 km de Gstaad est une station de ski connue pour son enneigement assuré.

L'Hôtel-Restaurant «Bahnhof» est un confortable chalet-hôtel au centre de Schönried. Chambres ensoleillées, confortables, tranquilles avec douche/WC ou bain/WC et téléphone.

Prix: Fr. 770.-.

### Thalassothérapie, gymnastique, excursions

*Le Pradet (Côte Varoise) entre Toulon et Hyères. Bénéficie d'un climat particulièrement ensoleillé, du 17 au 31 mai et du 25 septembre au 9 octobre.*

Le «Village Vacances Familles» est situé dans une pinède de 8 ha et offre une tranquilité absolue à ses hôtes. Bungalows avec douche/WC et frigo répartis dans le parc. Service hôtelier. Cure de 10 jours de thalassothérapie dans un petit établissement thermal à La Garde (10 min en bus du village de vacances). Trajets quotidiens (aller et retour) en bus. Animation et excursions variées assurées par le VVF.

Prix: Fr. 1820.-, transport compris.

### Tennis

#### *Champéry (1050 m) du 21 au 28 juin*

Hôtel Beau-Séjour\*\*\* style chalet, face aux Dents du Midi, 100 m du village. Chambres avec douche/WC, téléphone, télévision.

Prix: single Fr. 720.-, double Fr. 650.-.

### Thalassothérapie à l'océan Atlantique, découverte du pays basque

*Anglet/Biarritz, petite ville située entre Bayonne et Biarritz dans les Pyrénées-Atlantiques, du 14 au 28 octobre.*

Le «Village Vacances Familles» «Chambre d'Amour» est situé en bordure de l'océan, au pied du phare de Biarritz, à 1,8 km de cette ville. Service régulier des bus avec arrêt devant le VVF. Logement en appartement meublé avec kitchenette, douche/WC, frigo. Service hôtelier.

Cure de thalassothérapie de six jours (4 soins par jour sous contrôle médical permanent) à l'Institut Atlanthal à 2 km du VVF. Transfert en bus assuré par l'Institut. Animation et excursions variées assurées par le VVF.

Prix: Fr. 1720.-, transport compris.

### Sophrologie, stimulation de la mémoire, excursions

*Saillon (465 m), au cœur de la vallée du Rhône, entourée de magnifiques vignobles et d'un incomparable panorama alpin. Station thermale disposant des installations les plus récentes, du 15 au 25 juillet.*

Studios accueillants avec douche/WC, téléphone, frigo.

Prix: single Fr. 1490.-, double Fr. 1150.-.

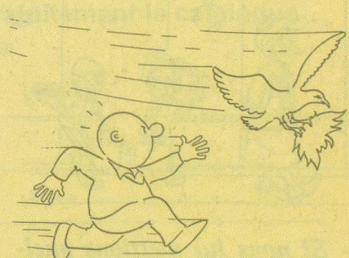
### Massages des zones-réflexes, excursions, contacts

*Les Marécottes (1000 m), situé dans une vallée presque oubliée (vallée du Trient) entre Salvan et Chamonix. Zoo-alpin le plus beau de Suisse, du 19 au 29 août.*

L'Hôtel Jolimont est connu pour son excellente cuisine bourgeoise. Hôteliers sympathiques et accueillants. Chambres avec lavabo ou douche/WC.

Massage des zones-réflexes par masseuse diplômée. Enseignement des bases du massage des pieds et des mains à travers des exercices simples et pratiques.

Prix: avec lavabo Fr. 655.-, douche/WC Fr. 870.-.



*Sans paroles.  
Dessin de Ferrari,  
Cosmopress Genève.*

lisées, médicales ou autres. Ainsi, il a été prouvé qu'il est possible à tout âge de stimuler et de réactiver la mémoire par des exercices adéquats, qui, en améliorant la circulation de l'oxygène dans le cerveau, non seulement activent la mémoire, mais redonnent aussi énergie et joie de vivre.

**St Maergen (1000 m) Forêt-Noire**, entre le Titisee et Fribourg-en-Brisgau **du 11 au 21 octobre**.

L'Hôtel Hirschen, dans le style typique de la Forêt-Noire, peut se targuer d'une riche tradition d'hospitalité et de confort. Chambres avec douche/WC ou bain/WC, radio et téléphone. Sauna, salle fitness sont à disposition des hôtes.

**Prix:** single Fr. 955.-, double Fr. 870.-.

**Vira/Gambarogno (212 m)**, sur la rive gauche du lac Majeur, **du 26 mai au 5 juin**.

L'Hôtel Virolago\*\*\* se trouve au cœur du village, au bord du lac. Studios avec bain/WC, kitchenette, téléphone, radio. Piscine couverte, sauna, solarium, salle de fitness.

**Prix:** Fr. 1020.-.

**Les Marécottes (1000 m)**, situé dans la vallée du Trient (ligne Martigny-Chamonix). Le plus beau zoo-alpin de Suisse, **du 29 juin au 9 juillet**.

L'Hôtel Jolimont est connu pour son excellente cuisine bourgeoise. Hôteliers sympathiques et accueillants. Chambres avec lavabo ou douche/WC.

**Prix:** avec lavabo Fr. 715.-, douche/WC Fr. 930.-.

Culture tessinoise: traditions, histoire, culture, patrimoine artistique. Nombreuses excursions.

**Prix:** Fr. 1000.-.

**Wengen (1300 m)**, perle de l'Oberland bernois, sans voiture, sur une terrasse ensoleillée, au pied de la Jungfrau, **du 23 août au 2 septembre**.

L'Hôtel Régina\*\*\*\* est un hôtel confortable et traditionnel. Chambres tout confort, cuisine renommée.

Découverte de la nature, travaux artisanaux, excursions variées.

**Prix:** single Fr. 1030.-, double Fr. 980.-.

## Peinture, excursions (technique de l'aquarelle)

**Mousquety au cœur de la Provence** (env. 30 km à l'est d'Avignon).

**Du 6 au 20 mai**.

**Prix:** single Fr. 1940.-, double Fr. 1775.-, transport compris.

## Les trésors culturels de l'Ile-de-France

**Dourdan (à 54 km de Paris)**, **du 19 septembre au 3 octobre**.

Cette petite cité des Yvelines, loin des nuisances de Paris est un point de départ idéal pour les visites historiques, culturelles et artistiques de l'Ile-de-France.

Le village de vacances Normont à Dourdan est situé dans un magnifique parc de 11 hectares. Bungalows avec douche/WC. Service hôtelier. Quatre excursions d'une journée (repas compris), six d'une demi-journée.

**Prix:** single Fr. 1860.-, double Fr. 1570.-.

## Danses populaires internationales, natation, randonnées

**Gunten (lac de Thoune)**, **560 m, du 4 au 14 octobre**.

Danses du folklore international par monitrice expérimentée. Cours adapté aux aînés. Jouissance des installations du Centre fitness d'Oberhofen: piscine, sauna, hamman, whirlpool.

L'Hôtel Eden\*\*\* se trouve à proximité du lac et d'un arrêt de bus. Chambres confortables avec douche/WC.

**Prix:** single Fr. 1120.-, double Fr. 1026.-.



- Si nous lui mettions quelques clous dans son lit? Cela nous vaudrait un bon pourboire...  
Dessin de Ramon Sabates.

## *Chypre aux cent visages*

Voyage culturel dans la 3<sup>e</sup> île de la Méditerranée, au carrefour de trois continents. Climat doux et ensoleillé. **Du 16 au 30 octobre.** L'Hôtel Paphian Bay\*\*\* à Paphos dispose d'un équipement très complet.  
**Prix:** single Fr. 2690.-, double Fr. 2480.-, transport compris.

## *Stage de conteurs*

**Mousquety** village de vacances.  
La Provence au coin du feu. **Du 4 au 18 novembre.** Poésies, contes, récits avec humour et tendresse, voyage à travers le temps. Excursions à Arles, Saint Rémy, Avignon et Gordes.  
**Prix:** single Fr. 1675.-, double Fr. 1505.-, transport compris.

## *Introduction à l'informatique, excursions*

Introduction à l'informatique à l'Ecole-Club de **Lugano du 16 au 22 août.** Visite de la région. L'Hôtel International au Lac\*\*\* est un hôtel confortable situé sur la promenade du lac.  
**Prix:** single Fr. 1370.-, double Fr. 1190.-.

## *L'anglais en Angleterre*

**Bournemouth** sur la côte méridionale de la Grande-Bretagne.  
**Du 11 au 25 avril** (2 semaines) et **du 26 septembre au 17 octobre** (3 sem.). Cours d'anglais organisés en collaboration avec l'Eurocentre (fondation pour les centres européens Langues et Civilisations) de Bournemouth. Logement à l'hôtel ou chez des particuliers.  
**Prix du 11 au 25 avril:** chez le particulier: chambre ind. Fr. 1135.-, chambre double Fr. 1085.-; hôtel\*\*: ch. ind. Fr. 1760.-, ch. double Fr. 1710.-; hôtel\*\*\*: ch. ind. Fr. 2180.-, ch. double Fr. 2050.-.  
**Prix du 26 septembre au 17 octobre:** chez le particulier: ch. ind. Fr. 1795.-, ch. double Fr. 1720.-; hôtel\*\*: ch. ind. Fr. 2760.-, ch. double Fr. 2690.-; hôtel\*\*\*: ch. ind. Fr. 3590.-, ch. double Fr. 3450.-.

## *Renseignements*

Sur demande, la brochure «Vacances actives 92» vous sera adressée gratuitement. Tous renseignements utiles concernant ces vacances actives peuvent être obtenus auprès de:

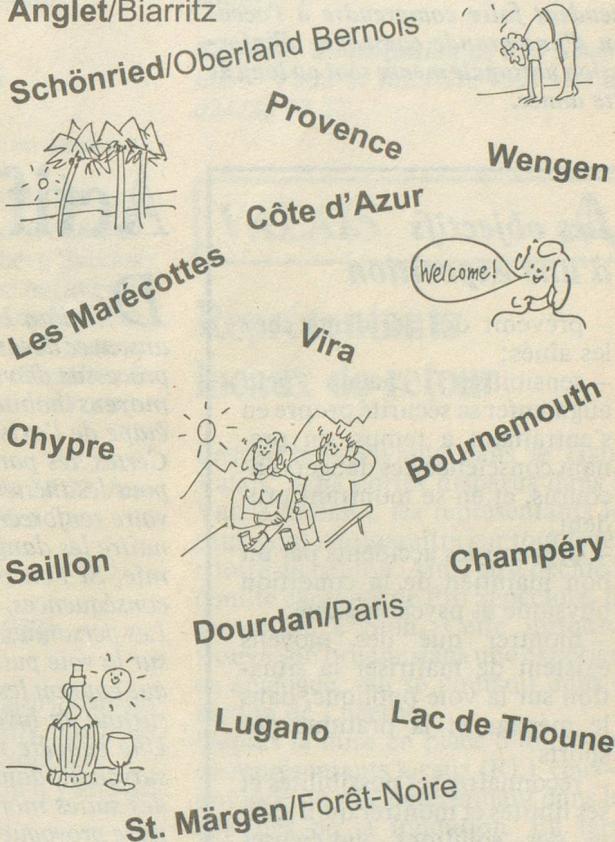
**M. Jean Chable**  
Chemin de Beau-Rivage 15  
1006 Lausanne  
tél. 021/617 41 94

## **VACANCES ACTIVES 92**

Fédération des coopératives Migros

Le crédo des vacances actives pourrait être: à bas l'ennui! Ainsi, nos programmes vous donnent l'occasion non seulement d'enrichir vos connaissances, mais aussi de les mettre en pratique. Quel que soit votre domaine de prédilection – santé et sport, stimulation de la mémoire, nature, art et culture, informatique ou langues – le choix est vaste!

### **Anglet/Biarritz**



(Vous trouverez de plus amples informations sur nos vacances actives dans la partie rédactionnelle de cette édition.)

### **Bulletin de commande**

**Veuillez m'envoyer gratuitement le catalogue «Vacances actives 92»**

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

A adresser au Bureau pour les questions du 3e âge, Fédération des coopératives Migros, case postale, 8099 Zurich, tél. 01/277 21 73.