

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 23 (1993)
Heft: 10

Rubrik: Social

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: 06.01.2026

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

INFORMATIONS ROMANDES

Revue de Servion: Rappel!

Le Café-Théâtre Barnabé vous propose une nouvelle revue «Servion les coudes» le samedi 6 et le dimanche 7 novembre 1993, à 14 h. Tous les détails figurent dans le journal de septembre (le prix de transport pour Genève a été déterminé: Fr. 17.-).

Midi-Rencontre exceptionnel: Pour marquer le 20^e anniversaire du MDA, nous avons le plaisir d'organiser un Midi-Rencontre exceptionnel suivi d'un thé-dansant, le **vendredi 29 octobre 1993**, au Restaurant du Rond-Point (av. Bergières 6 à Lausanne)... ouvert à tous!

A 12 h repas: salade mêlée - jambon à l'os et gratin dauphinois - bûche glacée. **A 14 h 30, animation et danse rétro** avec notre nouvel accordéoniste, M. Armand Demierre.

Prix:

- repas et danse Fr. 33.— (Fr. 28.— membre MDA)
- danse uniquement, dès 14 h 30, Fr. 6.— (Fr. 4.— membre MDA).

Inscriptions obligatoires: jusqu'au 15 octobre, au secrétariat MDA, tél. 021/323 84 34.

VAUD

MDA

Thés-dansants: Reprise!

- A Lausanne: les thés dansants reprennent avec un nouveau musicien: M. Armand Demierre, accordéoniste, tous les vendredis, dès le 15 octobre 1993, de 14 h 30 à 17 h, à la Maison du Peuple (pl. Chauderon 5).

Nouveau prix: Fr. 6.- et Fr. 4.- membre MDA.

- A Nyon: dans une folle ambiance, les thés dansants de Nyon reprennent tous les jeudis (attention, sauf le 28 octobre) **du 7 octobre 1993 au 16 décembre 1993**, de 14 h à 17 h, à la salle communale de Nyon (place Perdtemps).

Prix: Fr. 5.- et Fr. 3.- membre MDA. Responsable: M^{me} Charlotte Gaillard, tél. 022/361 32 49.

Cirque Knie

Il reste encore quelques places pour les représentations...

- dimanche 3 octobre 1993 à 18 h
- mardi 5 octobre à 20 h 15
- jeudi 7 octobre à 15 h à la place Bellerive, Lausanne

Prix: Fr. 8.— le billet

Dernières inscriptions: auprès du secrétariat MDA, tél. 021/323 84 34

Orchestre du MDA:

Musiciens d'instruments à cordes... mandolinistes... flûtistes ou hautboïstes, vous seriez les bienvenus dans la joyeuse cohorte qui se réunit pour des répétitions bimensuelles et qui répond volontiers à l'invitation des EMS pour un concert de l'après-midi.

Le répertoire comprend des airs de musique populaire et des extraits d'œuvres classiques, adaptés à des amateurs qui n'étaient pas des virtuoses. Très librement, avant de s'engager, on peut assister à l'une des répétitions ou à l'un des prochains concerts.

Vous hésitez? Le calendrier d'activités est à votre disposition. Un coup de fil suffit pour vous renseigner, auprès de M. Albert Blanc, tél. 021/624 18 27.

Social

sités locales et qui contribuent à favoriser le **maintien à domicile**, le plus souvent possible en étroite collaboration avec d'autres services publics ou privés.

Les centres d'information Pro Senectute conseillent gratuitement. En cas de difficultés financières, la fondation accorde des aides individuelles dans la mesure du possible. Plus récemment, Pro Senectute a développé de nombreuses activités destinées à stimuler le physique, le mental et simultanément la vie sociale. Ces activités dites de **prévention** visent à maintenir, voire à rétablir la confiance en soi, la sécurité intérieure, l'épanouissement que l'on puise dans les relations avec les autres et, par conséquent, l'autonomie.

Signe des temps, l'aide financière a progressé de 12% l'an dernier. Les fonds proviennent pour la plus grande part de la Confédération, des cantons et de quelques ressources propres de la fondation.

Pour venir à bout de tâches aussi importantes et urgentes, Pro Senectute a besoin du soutien de la population. La fondation vous remercie de votre contribution à la collecte d'octobre, si minime soit-elle. Ainsi, elle pourra continuer à prodiguer l'aide nécessaire aux personnes âgées les plus démunies, sans cesse plus nombreuses.

D'avance, merci de votre générosité.

A. Birraux

PRO SENECTUTE

Rue du Maupas 51,
1000 Lausanne 9,
tél. 021/646 17 21



AUTONOMIE ET SÉCURITÉ

C'est sous ce titre que Pro Senectute - Fondation suisse pour la vieillesse - procède, cette année, à sa traditionnelle **collecte d'octobre**. Autonomie et sécurité, car les personnes âgées souhaitent pouvoir vivre le plus longtemps possible de manière autonome dans le cadre qui leur est familier.

Finir ses jours chez soi présente beaucoup d'avantages: c'est stimulant, car il faut s'assumer soi-même ou avec l'aide de son entourage, aussi longtemps que les forces le permettent. Cela coûte moins cher à la collectivité qu'un séjour à l'hôpital ou dans un home... oui, jusqu'au moment où le séjour prend des allures d'hospitalisation à domicile.

Dans chaque région, Pro Senectute propose des prestations adaptées aux néces-

Oublis, trous de mémoire: AGIR OU S'INQUIETER?

Et tout d'abord, s'informer! En collaboration avec les autorités locales, Pro Senectute-Vaud organise une campagne d'information destinée aux personnes de 55 ans et plus.

A tout moment de notre vie, la mémoire nous joue des tours. Il suffit de se remémorer l'embarras éprouvé lorsque nous rencontrons une personne, sans se souvenir de son nom! Mais c'est lorsque nous avançons en âge qu'elle nous inquiète réellement.

Selon certaines enquêtes, 60 à 80% des personnes de plus de 60 ans se disent préoccupées par le fonctionnement de leur mémoire. Existe-t-il un lien direct et inéluctable entre vieillissement et difficultés de la mémoire?

Heureusement, ce qui apparaît souvent comme une évidence relève en fait d'un préjugé. S'il est vrai que certaines facultés s'altèrent avec l'âge, les difficultés de mémorisation dont se plaignent les adultes âgés sont davantage liées à leur style de vie, leurs niveaux d'intérêts, leur rythme (sommeil, alimentation, activité physique) qu'au processus de vieillissement cérébral.

Pour permettre aux personnes qui s'interrogent sur le fonctionnement de leur mémoire ou qui sont déjà confrontées à l'apparition de certains signes, Pro Senectute organise des séances d'**information publiques et gratuites** dans huit régions du canton. Soixante-six communes participent à cette campagne, réalisée avec le soutien de l'Union des communes vaudoises.

Avisés par voie d'affiches et de presse, les habitants des communes sélectionnées pourront se rendre, **du 25 au 20 octobre 1993**, à l'une des huit séances programmées dans les localités suivantes: Commugny - Chavornay - Echallens - Cheseaux - Epalinges - Lausanne/La Sallaz - Lausanne/Bellevaux - Lausanne/Croix-d'Ouchy.

Ces séances permettront à chacun(e) de comprendre les causes possibles de ses «éventuels» problèmes mnésiques, de remettre en question tous les «on-dit» et, enfin, de choisir en toute connaissance de cause ce qu'il(elle) veut entreprendre pour sa mémoire.

Un rendez-vous à ne pas manquer!

Une pensée à méditer: «La mémoire est un pont qui porte des souvenirs pour aller vers des projets.»

Renseignements: Pro Senectute-Vaud, service Formation, tél. 021/646 17 26(27).



Nouvel-An à Strasbourg

A l'heure européenne, laissez-vous tenter par le plaisir de découvrir Strasbourg lorsque sonneront les douze coups de minuit.

Notre prix forfaitaire comprend:

- transport en car grand confort
- chambre à deux lits, hôtel ***
- pension complète, taxes et services
- tour de ville, excursions et visites
- réveillon avec animation
- soirée music-hall avec repas chez Adam Meyer, bonne adresse de la cité
- accompagnement d'un responsable de Pro Senectute-Vaud

Prix: Fr. 1050.- (indiv. + Fr. 210.-).

Dates: du 30 décembre 1993 au 3 janvier 1994.

Renseignements et inscriptions au tél. 021/646 17 21.

Le souper



Novembre, décembre: le temps des soirées qui parfois s'étirent en longueur, le temps des froids hivernaux, mais aussi le temps des fêtes qui approchent... Et pourquoi pas le retour des **soupers aux chandelles**?

Pour le plaisir de rencontrer des amis, de nouer de nouvelles connaissances et surtout de passer ensemble une belle soirée animée, au reflet des bougies, autour d'une bonne table.

L'étonnante «Grange à Pont» de Servion (première salle ayant accueilli les fameuses revues de Barnabé) offre

un cadre unique, idéal pour recevoir des convives désireux de partager, de rire, de danser.

Au programme: Apéritif autour des magnifiques orgues de Barbarie. Repas. Musique et danse.

Prix: Fr. 50.-

Mardis 9-16*-23-30 novembre - mardis 7* et 14 décembre.

* Un transport peut être organisé depuis la gare de Lausanne (supplément Fr. 10.-).

Renseignements et inscriptions au tél. 021/646 17 21.

GENEVE

MDA

Ateliers mémoire

«J'ai la mémoire qui flanche.» On peut y remédier tout simplement en prenant conscience que la mémoire n'est pas une fonction isolée; le cerveau est un muscle, il peut et il doit s'entraîner!

En collaboration avec «Les Rentes genevoises», nous vous proposons des cours sur cinq jours (durée du cours 1 h 30):

Cours N° 1:

1, 3, 5, 8, 10 novembre à 10 h

Cours N° 2:

1, 3, 5, 8, 10 novembre à 14 h 30

Cours N° 3:

(dates à déterminer) à 17 h 30 pour autant que le nombre de participants soit suffisant

Prix du cours: membre MDA Fr. 90.— au lieu de Fr. 120.—.

Date limite d'inscription: 10 octobre 1993.

Une réunion d'information pour les personnes inscrites aura lieu le **jeudi 21 octobre à 14 h 30** à l'agence des Rentes genevoises, place du Molard 11, à Genève.

*** NOUVEAU ***

«Quand nous partions de bon matin, quand nous partions sur les chemins, à bicyclette...»

Bulletin d'inscription

(A retourner avant le **10 octobre** au secrétariat MDA, case postale 14, 1211 Genève 8)

Je m'inscris au cours N° _____
ATELIERS MEMOIRE

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Loc: _____

Tél: _____

No membre _____

Date et signature: _____

AMATEURS DE LA «PETITE REINE»

Annoncez-vous...

... la Sectoin genevoise souhaite vous réunir et vous proposer, durant la belle saison, des balades à bicyclette et (re)découvrir le charme de nos paysages en bonne compagnie, tout en maintenant sa forme.

Ces courses seront conçues afin d'éviter les trop grandes difficultés et adaptées en fonction des participants.

Il est également prévu d'organiser, à l'occasion, des rencontres au niveau romand avec les autres «Cyclo 3».

VENEZ DONC NOUS REJOINDRE!

Les personnes intéressées peuvent s'adresser au secrétariat du MDA, tél. 022/329 83 84.

VALAIS

MDA

Thés dansants: reprise!

Dans une ambiance sympathique, venez nombreux vous dégourdir les jambes! Nous vous attendons, un mardi sur deux, **de 14 h 30 à 17 h 30**, au Centre «Renaissance», rue de Loèche 23 à Sion (bus N° 4, direction Sion-Urvier, arrêt «Les Aigles», places de parc autour du Centre):

5 et 19 oct. 1993 / 2 et 16 nov. 1993 / 7 et 21 déc. 1993.

Prix d'entrée: Fr. 5.- (Fr. 4.- membre MDA).

Responsable: Mme Lisette Gattlen, tél. 027/22 56 75.

BERNE

MDA

PÉTANQUE À CORGÉMONT

Les rencontres de pétanque reprendront en octobre.

Renseignez-vous auprès de M. Pierre Helfer à Sonceboz, tél. 032/97 10 20.

CONFÉRENCE PUBLIQUE À BIENNE

Les conteuses et conteurs bernois vous proposent une conférence intitulée: «Comment stimuler l'imagination, d'après Rodari», par Pierre Pilly **vendredi 29 octobre 1993: dès 9 h 45 à**

Social

la grande salle de la Maison Farel à Bienne (Quai-du-Haut 12).

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

Renseignements: Mme Jeannette Kessi, Moutier, tél. 032/93 23 27.

FRIBOURG

MDA

Reprise du thé dansant de la Grenette

«Les dames d'accueil» et Claude-François Brülhart, musicien, vous donnent rendez-vous au Restaurant de la Grenette à Fribourg, pour le premier thé-dansante de la saison:

Mercredi 13 octobre 1993 dès 14 h

et ensuite tous les mercredis à la même heure.

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

Renseignements: Mme Gaby Niederer, tél. 037/26 28 03

CIRQUE KNIE À FRIBOURG EN NOVEMBRE

Le Cirque Knie, qui sera à Fribourg **le dimanche 7 novembre 1993** vous offre des billets au prix réduit de Fr. 8.- pour la séance de 18 h. Vous pouvez dès maintenant réserver vos places auprès de: Mme Gaby Niederer, tél. 037/26 28 03.

NEUCHÂTEL

MDA

Balade grands-parents, petits-enfants

Profitez des vacances scolaires pour emmener vos petits-enfants avec vous en balade à la découverte du «Gibet» et de son histoire, en marchant de Valangin à Peseux (temps de marche, environ 1 h 30).

Jeudi 14 octobre 1993

Rendez-vous à Valangin, place devant le collège: 14 h 15.

Départ du bus de la place Pury: 13 h 55. Inscriptions **jusqu'au 13 octobre**, au N° de téléphone 038/33 49 36 (M., Mme Jacottet), ou secrétariat du MDA, tél. 038/21 44 44.

Aqua-gym à Neuchâtel

A la portée de chacun, un cours de gymnastique douce dans l'eau aura lieu à la piscine chauffée (33°) de Foyer-Handicap à Neuchâtel à partir du mois d'octobre, tous les mardis après-midi entre 14 h et 15 h (séances d'une demi-heure).

Renseignements et inscriptions: Secrétariat régional du MDA, tél. 038/21 44 44.

Ecoute et connaissance de l'opéra

Quelques passionné(es) d'opéra se retrouvent chaque vendredi de 16 h à 18 h chez M. Philippe Muller (av. du Mail 61 à Neuchâtel) pour visionner et écouter des opéras. Ils se réjouissent de découvrir ou redécouvrir avec vous des œuvres de Mozart, Beethoven et Rossini.

Renseignements et inscriptions au Secrétariat régional du MDA, tél. 038/21 44 44.

Cours d'anglais et de dessin/peinture

Des places sont encore disponibles dans les différents cours d'anglais et au cours de dessin et peinture. Renseignez-vous sans tarder, les leçons reprendront en octobre. (Secrétariat régional du MDA, tél. 038/21 44 44.)

Conférence publique à Neuchâtel

Les conteuses et conteurs neuchâtelois vous proposent une conférence intitulée: «A l'écoute de la nature et des ancêtres

chez les Indiens d'Amérique du Nord», par Suzy Kubnick et Elisabeth Fink.

Lundi 25 octobre 1993: dès 10 h 15 à la Cité universitaire à Neuchâtel, Clos-Brochet 10.

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

Renseignements: Mme Fernande Nordmann, La Chaux-de-Fonds, tél. 039/28 40 79.

Pendant votre séjour, vous aurez la possibilité, à l'occasion du marché de Noël, d'assister à des concerts et à des manifestations de tous genres qui se dérouleront tout au long de cette période.

Prix: Fr. 1260.- (membre MDA: Fr. 1190.-).

Dates: du 3 au 9 décembre 1993 (7 jours).

Ne restez pas seuls à Nouvel-An, venez le fêter avec nous!
Malte - L'île de l'inattendu

Prestations: vols de ligne Zurich-La Valette et retour, transferts, hôtel**** à Sliema en bordure de mer sur la promenade, demi-pension, **fête du Réveillon à l'hôtel**, 2 excursions d'une journée avec repas midi + 2 excursions d'une demi-journée avec guide local.

Prix: Fr. 1260.- (membre MDA: Fr. 1190.-).

Dates: du 29 décembre 1993 au 5 janvier 1994 (8 jours).

Rome

Prestations: Vols de ligne Genève-Rome et retour, transferts, hôtel**** situé au centre, demi-pension, fête du Réveillon à l'hôtel, 3 tours de ville d'une demi-journée chacun avec guide local, concert du Nouvel-An au Théâtre de l'Opéra.

Prix: Fr. 1460.- (membre MDA: Fr. 1390.-).

Dates: du 29 décembre 1993 au 3 janvier 1994 (6 jours).

Salzbourg
la «Rome du Nord»

Prestations: voyage en car venant de Genève/Lausanne/Neuchâtel, repas aller et retour, étapes à Bregenz à l'aller et Innsbruck au retour, hôtels*** et ****, pension complète, tour de ville guidé, un spectacle, une excursion dans les environs, **fête du Réveillon dans l'hôtel**.

Prix: Fr. 1365.- (membre MDA: Fr. 1295.-).

Dates: du 29 décembre 1993 au 3 janvier 1994 (6 jours).

VOYAGES**MDA****VOYAGES DE FIN D'ANNÉE...****Le marché de Noël à Nuremberg (nouveau)**

Prestations: voyage en car venant de Genève/Lausanne, repas aller et retour, étapes aller et retour à Ulm, hôtels*** supérieurs, demi-pension, à Ulm et Nuremberg + 1 repas en cours de route, 1 spectacle, tour de ville, excursion en Suisse franconienne, etc.

Strasbourg, carrefour de l'Europe (nouveau)
Réveillon en Alsace

Prestations: voyage en car venant de Genève/Lausanne/Neuchâtel, repas aller et retour, hôtel***, pension complète, tour de ville guidé, 2 excursions d'une demi-journée, **fête du Réveillon dans l'hôtel**.

Prix: Fr. 890.- (membre MDA: Fr. 820.-)
Dates: du 30 décembre 1993 au 3 janvier 1994 (5 jours)

Réveillon médiéval en Bourgogne... (nouveau) à Mâcon

Prestations: voyage en car venant de Neuchâtel-Fribourg/Lausanne/Genève, hôtel**, pension complète, 1 excursion, tour de ville, dégustations.

Réveillon médiéval inoubliable: festin-divertissement, assaisonné d'humour et de fantaisie. Retour en Suisse romande par Pérouges.

Prix: Fr. 630.- (membre MDA: Fr. 595.-).

Dates: du 31 décembre 1993 au 2 janvier 1994 (3 jours).

Association Alzheimer suisse section vaudoise

Invitation aux parents, soignants et proches de malades Alzheimer (pour le District de Lavaux)

Mardi 19 octobre 1993, 20 h. 15

«Maladie d'Alzheimer et épisode familial, comment y faire face?»

Conférence suivie d'échanges, par le Docteur Adrian Küng, psychiatre, médecins-responsable de la Polyclinique psychogériatrique universitaire de Lausanne.

A la Salle de paroisse de Cully, dans le bâtiment de la Préfecture, face à l'Eglise.

Mardi 26 octobre 1993, 20 h. 15

«Informations sur la Section vaudoise de l'Association Alzheimer suisse et sur la création d'un Groupe d'échanges et d'entraide pour parents et proches du district de Lavaux»

- Berthe de Rham, du comité vaudois
- Un membre d'un groupe d'échanges et d'entraide Alzheimer
- Jean-Pierre Boesch, animateur.

Agenda

Au Centre médico-social de Lavaux, rue du Temple 17, à Cully.

Renseignements: Section vaudoise de l'Association Alzheimer Suisse. Av. Vinet 16, 1004 Lausanne.

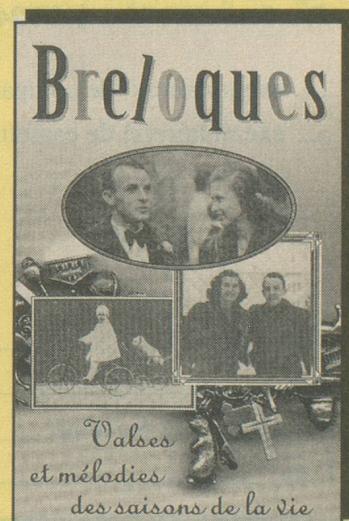
Nous vous prions de bien vouloir nous faire savoir si nous devons organiser un déplacement à votre intention et/ou une garde pour votre malade.

Récréation

DE LA MUSIQUE POUR RÊVER...

C'est un homme qui a beaucoup fait pour les aînés et cela se comprend mieux lorsque l'on sait que Daniel Girardet est l'ancien directeur de Pro Senectute-Vaud. Il vient d'éditer une cassette et un disque CD sous le titre «Breloques». Il s'agit de valses et de mélodies des «saisons de la vie» dont il est lui-même l'auteur, paroles et musique. «A 71 ans et des poussières, il est bon de se souvenir des mélodies du passé. J'ai toujours chantonné... je jouais pour les mariages de mes enfants. Parfois, j'avais la chance de me faire accompagner par des musiciens amateurs. Ces mélodies plaisaient et j'ai mis mes idées et mes compositions entre les mains de professionnels qui ont fait un excellent travail.» Ce disque, il l'offrira à son épouse à l'occasion de ses 70 ans en octobre, et cela permettra également de commémorer leurs 40 ans de mariage. Difficile de se lancer dans une telle opération? «C'est passionnant! J'ai eu beaucoup de satisfaction dans mon travail avec l'équipe technique. Le problème, c'était le texte; la mélodie, elle,

était déjà là... et n'oubliez pas que plus les paroles sont banales, mieux elles passent!» Daniel Girardet a réussi une prouesse, ses enregistrements méritent d'être écoutés... et réécouter! Pour le plaisir d'entendre sa musique. R.H.



Bulletin d'inscription
A retourner au MDA
CP 373, 1000 Lausanne 17
Tél. 021/323 84 33

Je désire recevoir le(s) avant-programme(s) pour le(s) voyage(s) suivant(s):

Je m'inscris/Nous nous inscrivons pour le(s) voyage(s) suivant(s):

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Loc: _____

Tél.: _____

Date et signature: _____

