

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Pages sociales

#### 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:** 03.02.2026

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

## INFORMATIONS ROMANDES

A l'occasion du 20<sup>e</sup> anniversaire de notre association, nous avons édité un ouvrage «Vingt ans du Mouvement des Aînés - 1973-1993»: les textes ont été rassemblés par MM. Albert Blanc, Edouard Mignot, Henri Bécholey et il a été illustré par les dessins de M. André Paul Perret, caricaturiste bien connu.

Cet ouvrage est à la disposition du public au prix de **Fr. 5.- + frais d'envoi**, au **Secrétariat du MDA - CP 373 - 1000 Lausanne 17 - tél. 021/323 84 34**. Nous rappelons qu'il est offert aux membres et nouveaux membres du MDA (sur demande).

### Spectacle de «La Paternelle»:

Il reste encore quelques places pour la représentation de «Peter Pan», au Théâtre de Beaulieu (Lausanne):

- vendredi 10 décembre 1993 à 20 h
- samedi 11 décembre 1993 à 14 h et 18 h 30
- dimanche 12 décembre 1993 à 14 h 30.

**Prix:** Fr. 14.- et Fr. 11.- membre MDA. Fr. 6.- enfant jusqu'à 14 ans.

**Inscriptions:** Secrétariat du MDA - Tél. 021/323 84 34.

### Nouveau! L'AQUA-GYM:

Nous vous proposons une nouvelle activité de détente. Cette gymnastique douce consiste en des exercices d'étirement et de respiration dans l'eau (piscine chauffée). Ce cours est naturellement accessible aux dames et aux messieurs. Il serait donné par deux physiothérapeutes spécialisées, à votre disposition pour faciliter votre bien-être dans l'eau.

S'il y a suffisamment de personnes intéressées, nous organiserons ce cours dès que possible. N'hésitez pas à contacter le secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34.

### Conteurs

Conférence publique: Les conteurs et conteuses vaudois vous proposent: «Dieux et Héros de l'Egypte pharaonique» par Jacques-Edouard Berger, professeur, le jeudi 9 décembre 1993 à 10 h, à la salle paroissiale de l'Eglise

Saint-Marc (Sévery 1 à Lausanne). **Prix:** Fr. 15.- et Fr. 10.- membre MDA (payable à l'entrée).

### Connaissance 3 - Conférences

C3 vous propose des conférences dans 11 régions, l'après-midi! Comme chaque année, les sujets sont très divers: médecine, musique, politique, nature, etc.

*N'hésitez pas à demander le programme détaillé au secrétariat du MDA - tél. 021/323 84 34.*

### PRO SENECTUTE



### Aide Haïti

Au sud d'Haïti, après des heures de jeep à travers les Mornes, voici Marfranc, petit village proche de Jérémie. Marfranc, où une équipe de Petites Sœurs de Sainte-Thérèse gère un asile de personnes âgées et lutte quotidiennement pour la survie d'une cinquantaine de pensionnaires.

La tragédie dans laquelle est plongée Haïti depuis de nombreuses années relève au dernier plan l'avenir des plus vieux, des plus démunis... de ceux qui, comme le regrette une Petite Sœur, ne sont pas assez rentables.

«Pourtant, j'ai été un grand travailleur toute ma vie», chuchote un des pensionnaires, ancien coupeur de canne à sucre en République dominicaine voisine. Aujourd'hui, ceux et celles qui ont courbé l'échine durant plus de quarante ans, sous un soleil de plomb, sont pour la plupart perclus de rhumatismes, infirmes, mal nourris, aveugles.

Il y a deux ans, les aînés de Suisse romande avaient apporté leur soutien aux aînés d'Haïti par des médicaments, du matériel acheminé par containers et des dons en espèces. Une aide qui a permis de constituer une petite pharmacie et de reconstruire le dortoir des hommes. Le bâtiment en ruine de ces dernières années n'est plus qu'un mauvais souvenir. Grâce à la solidarité qui s'est établie au-delà des frontières, les aînés sont maintenant à l'abri des pluies, abondantes et violentes dans cette région.

Il est encore des besoins vitaux à combler. Nourriture convenable notamment et moyens auxiliaires bien utiles aux infirmes ou rhumatisants. En ce mois de décembre, à l'approche des fêtes, aider les plus démunis est plus que jamais d'actualité. Les aînés de Suisse romande sont-ils prêts à réitérer leur geste? L'Hôpital de Cery (Lausanne) accepte de

collecter souliers en bon état, cannes, bâquilles, fauteuils roulants, tables de nuit. Vous pouvez donc y déposer ce matériel, si possible avant Noël, en prenant contact avec Mme Gladys N'Deurbelaou (tél. 021/643 61 11).

Par vos dons en espèces, les pensionnaires de Marfranc recevront un secours de première nécessité: être nourris. Après un toit et des soins, ils pourraient en quelque sorte bénéficier d'un **parrainage de repas**. Toute contribution, si minime soit-elle, est donc utile et bienvenue. Malgré les vicissitudes, ces Haïtiens d'un autre temps n'ont pas perdu leur sourire; il est à lui seul un chaleureux merci. D'avance, recevez-le.

### AIDE HAÏTI

BCV - Lausanne, Compte 212 231.0.

### Bénévoles, dites-vous!

Echange, partage, engagement, trois mots clés qui définissent le bénévolat d'aujourd'hui. Trois raisons d'offrir quelques heures à une autre personne, à un groupe, pour une idée ou une passion.





Les institutions et les associations les plus diverses le répètent: **les bénévoles sont indispensables.**

Qu'on en juge par la liste longue et variée des activités proposées: animation dans les centres médico-sociaux, foyers de personnes handicapées, aide aux malades, aux personnes âgées, aux enfants, aux détenus, à toute personne en difficulté. Mais aussi coups de main ponctuels dans une cafétéria, au service de table, au vestiaire, lors d'une manifestation sportive, culturelle ou sociale, lors de séjours. Ou encore faire les courses, accompagner une personne en promenade, tenir compagnie.

Point important. Il ne s'agit pas ici seulement de charité, mais bien **d'un engagement, d'un plaisir, d'un acte choisi en toute connaissance de cause.**

Il ne s'agit pas de se faire «dévorer» par des activités ou engagements à sens unique. Si l'argent n'est pas au rendez-vous, le bénévolat ne signifie pas pour autant «don sans retour». Il s'agit de donner et recevoir. Donner son temps, son énergie, sa bonne humeur et ses connaissances, mais aussi pouvoir recevoir une préparation à ce nouveau rôle, un encadrement, une reconnaissance, enfin une valorisation de l'action bénévole.

Le bénévolat n'est pas tolérable lorsqu'il est utilisé comme substitut «bon marché» aux faillites d'un système en difficulté. Il est souhaitable par contre, et à encourager, lorsque tout un chacun y trouve joie, plaisir, enrichissement.

*Renseignements auprès de Pro Senectute-Vaud. Service Animation, tél. 021/646 17 26.*

### **Nouvel-An à Strasbourg**



Siège du Conseil de l'Europe, Strasbourg, belle cité d'Alsace, est aussi, et avant tout, un carrefour historique. Avec son port fluvial sur le Rhin, son académie et son université, ses beaux quartiers, ses traditionnelles maisons à colombages et ses musées, la «capitale» alsacienne vaut le déplacement.

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.*

## **VALAIS**

### **MDA**

#### **Thés-dansants**

Nous vous attendons nombreux aux thés-dansants des mardis après-midi qui ont lieu dans la salle rajeunie et embellie du Centre de loisirs - RLC à Sion (rue de Loëche 23 - parking gratuit): les mardis 7 et 21 décembre 1993.

**Prix:** Fr. 5.- et Fr. 3.- membre MDA.

#### **Conteurs**

Conférence publique: Les conteuses et conteurs valaisans vous proposent «Les contes sont multiples» par Irène Muret, lundi 6 décembre 1993 à 10 h, au Centre de loisirs de Martigny (rue des Vorzières 2).

**Prix:** Fr. 15.- et Fr. 10.- membre MDA.

## **GENEVE**

### **MDA**

Un mardi par mois, ce sont des visites, des sorties ou des conférences à but culturel. Un nouveau programme vous est proposé chaque trimestre.

Si vous n'êtes pas membre MDA, mais désirez être informé de manière régulière des sorties, vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat genevois (tél. 022/329 83 84). Une participation de Fr. 10.- vous sera demandée.

#### **Cours 2<sup>e</sup> trimestre** (début janvier)

Vous avez encore la possibilité de vous inscrire aux cours suivants:

- **Anglais** (débutants à avancés), mardi, mercredi, jeudi. Prix de l'heure: membre Fr. 6.-, non membre Fr. 8.-;
- **Espagnol** (débutants, élémentaires, moyens), mercredi après-midi. Prix de l'heure: membre Fr. 9.-, non-membre Fr. 11.-;
- **sophrologie** (débutants, avancés), jeudi après-midi. Prix de l'heure: membre Fr. 8.-, non-membre Fr. 10.-;
- **dessin-peinture** (tous niveaux), mardi après-midi. Prix de l'heure: membre Fr. 8.-, non-membre Fr. 10.-;
- **origami** (art traditionnel japonais du papier plié). Dès 10 ans! Prix du cours d'une heure et demie, Fr. 12.-, enfants jusqu'à 15 ans Fr. 9.-.

**Renseignements et inscriptions au secrétariat genevois (tél. 022/329 83 84).**

### **Conteurs - conférence publique**

mardi 7 décembre de 9 h 45 à 12 h

au Centre des Unions Chrétiennes, 9 av. Ste-Clotilde à la Jonction.

«Comment stimuler l'imagination d'après Rodari» par Pierre Pilly (se munir d'un petit dictionnaire).

Prix: Fr. 10.- payable sur place.

### **Thés dansants**

Il n'y aura pas pendant d'interruption pendant les fêtes. Mais attention! Le thé dansant du 15 décembre n'aura pas lieu en raison des fêtes de l'Escalade.

Salle des Fêtes du Cercle des Vieux Grenadiers à Genève (rue de Carouge 92).

### **Chorale MDA à Neuchâtel? Pourquoi pas?**

Un équilibre des voix masculines et féminines est absolument nécessaire et les messieurs tout particulièrement, trouveront là une occasion de se faire entendre au sein du MDA. Les répétitions pourraient avoir lieu en journée à Neuchâtel sous la baguette avisée de M. Jean-Pierre Augsburger de Saint-Blaise. Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA - tél. 038/21 44 44.

### **Conteurs - Conférence publique**

Les conteuses et conteurs neuchâtelois vous proposent une conférence intitulée: «Comment stimuler l'imagination d'après Rodari» par M. Pierre Pilly, lundi 13 décembre 1993 à 10 h 15, à Neuchâtel, Cité Universitaire (Clos-Brochet 10).

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

**Renseignements:** M<sup>me</sup> Fernande Nordmann, La Chaux-de-Fonds, tél. 039/28 40 79.

### **Du nouveau à Neuchâtel**

Permettant un échange de services entre gens de tous âges, le TROC-TEMPS a démarré à Neuchâtel. Une permanence téléphonique est assurée par des bénévoles **le vendredi matin de 9 h à 11 h au tél. 038/25 04 80.**

N'hésitez pas à vous informer à ce numéro!

## **Pages sociales**

### **BERNE**

### **MDA**

### **Pétanque à Corgemont**

Exercez votre adresse, votre précision, votre concentration en jouant à la pétanque tous les 15 jours, le lundi après-midi dès 14 h 30 au Bocciodrome de Corgemont qui est situé à environ 200 m au sud de la gare.

Rencontres de décembre: le 13 et le 20.

**Renseignements:** M. Pierre Helfer, Sonceboz, tél. 032/97 10 20.

### **PRO SENECTUTE**



### **Thé-dansant**

Le mercredi 1er décembre 1993 aura lieu le thé-dansant au restaurant Union, rue Bubenberg 9 à Bienne.

Prix par personne: Fr. 7.—.

### **Table du midi**

Tous les jeudis à partir de 11 h 30 un dîner est servi au restaurant Eintracht.

Inscription: à Pro Senectute (032/22 75 25).

### **Club du dimanche**

Les dimanches 5 et 19 décembre 1993, le club du dimanche aura lieu à la mensa de l'Ecole professionnelle à Bienne, rue Wasen 5.

### **Fribourg**

### **MDA**

### **Thé-dansant**

Le traditionnel thé-dansant de la Grenette a repris ses droits et vous êtes attendus chaque mercredi dès 14 h par le sympathique musicien M. Brülhart et les dames du comité du MDA qui s'occupent de l'accueil, au Restaurant de la Grenette (tout près de la cathédrale).

Prix: Fr. 3.- membre MDA, Fr. 5.- non-membre.

## **NEUCHATEL**

### **MDA**

### **Cours de dessin-peinture**

Il n'est jamais trop tard pour apprendre... à dessiner et à peindre. La section neuchâteloise du MDA organise un nouveau cours: le jeudi après-midi de 14 h 30 à 16 h 30 à l'Atelier de la Palette à Serrières. M. Humbert Martinet, artiste peintre vous fera profiter avec professionnalisme, d'un enseignement individualisé tenant compte de votre niveau de connaissances.

**Renseignements et inscriptions:** Secrétariat MDA - Tél. 038/21 44 44.

### **PRO SENECTUTE**



### **Cours:**

### **Atelier chômeurs:**

pour les personnes de 57 et plus ayant perdu leur emploi.

### **Séminaires de préparation à la retraite**

**Renseignements:** service préparation à la retraite, tél. 038/24 56 56.

### **Camp de ski de fond**

Davos du 15 au 22 janvier 1994 (camp de 8 jours)

La Lenk du 14 au 18 mars 1994 (camp de 5 jours) (options ski de piste).

**Sorties hebdomadaires:** ski de fond ou promenades (mardi et vendredi après-midi)

**Course à pied:** («trotting»)

Neuchâtel, mercredi 9 h - 10 h.

**Groupe de gymnastique:** (Hommes-Femmes) dans tout le canton.

**Renseignements:** Aînés + Sport, Pro Senectute, tél. 038/24 56 56.

## VOYAGES

MDA

### Billard

Vous pouvez, quel que soit votre âge, vous initier à ce jeu passionnant qu'est le billard en vous rendant régulièrement ou de temps en temps le mardi après-midi dès 14 h 30 à La Canne d'Or à Fribourg (av. du Midi).

Prix: Fr. 4.- environ.

Renseignements: M<sup>me</sup> Colette Jeanneret, tél. 037/26 14 76.

### Troc-Temps

Avez-vous besoin que l'on vous rende un service? Pouvez-vous en offrir un autre en contrepartie? Si oui, le Troc-Temps, cet échange de services gratuits, devrait vous intéresser. **Prenez contact sans tarder avec M<sup>me</sup> Yvonne Schütz à Fribourg au tél. 037/22 78 81 de 11 h 30 à 13 h 30 du lundi au vendredi.**

## Agenda

### Yverdon-les-Bains

#### Dernier rendez-vous 93

C'est déjà le douzième mois et le dernier thé-dansant de l'année. Ne manquez pas de fouler la piste de danse du Grand Hôtel des Bains, le dimanche 5 décembre de 14 h 15 à 17 h 15. Au menu musical: le trio Charly Superchi.

**Prix de l'entrée:** par couple Fr. 15.—, par personne Fr. 9.—.

### Epalinges

#### Dimanche 5 décembre 1993

À l'Eglise des Croisettes à Epalinges de 19 h à 20 h 15, l'Ensemble vocal de la Croix de Camargue présentera sa sérenade.

Thème: Peuple... à genoux

Entrée libre  
Bienvenue à tous

### VOYAGES DE FIN D'ANNÉE...!

#### Venez fêter le Nouvel-An avec nous!

#### 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).

#### Rome

**Prestations:** Vols de ligne Genève-Rome et retour, transferts, hôtel \*\*\*\* situé au centre, demi-pension, dîner et fête du Réveillon à l'hôtel, 3 tours de ville d'une demi-journée (la Rome antique/chrétienne/artistique), guide local pour toutes ces visites, 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).

#### Réveillon médiéval en Bourgogne... à Macon

**Prestations:** Voyage en car venant de Fribourg-Neuchâtel/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).

#### Nos destinations de février 1994...

Caraïbes... République dominicaine (nouveau) - baignade assurée! Venez découvrir ce lieu de rêve, niché en pleine nature! Ce séjour est destiné essentiellement à la baignade ou à des vacances reposantes.

**Prestations:** Billet de train 2<sup>e</sup> classe domicile-aéroport et retour, hôtel \*\*\* cen-

tré à Zurich (étape à l'aller due à un départ matinal le lendemain), vol direct Zurich-Punta Cana et retour avec Balair, transferts, hôtel \*\*\*\*, demi-pension, excursions guidées (2 jours à Saint-Domingue + 1 jour dans un village colonial).

**Prix:** Fr. 3320.- (membre MDA: Fr. 3250.-).

**Dates:** du 28 janvier au 13 février 1994 (17 jours).

#### Grasse

(Provence - Côte d'Azur)

Voyage en car de Neuchâtel/Lausanne. Repas de midi en cours de route. Logement en village-vacances situé dans un grand parc à la végétation provençale. Pension complète. Excursions vers les plus beaux sites de la Côte d'Azur et de l'arrière-pays.

**Prix:** Fr. 920.- (membre MDA: Fr. 850.-).

**Dates:** du 5 au 12 février 1994 (8 jours).

#### 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: \_\_\_\_\_

