

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Loisirs : vacances actives 1993

#### **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:** 13.01.2026

**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.

La vocation des vacances actives est de vous rendre jeune plus tôt et de vivre pleinement. Des propositions intéressantes, des lieux de villégiature attrayants vous permettront non seulement d'enrichir vos connaissances, mais de les mettre en pratique, quelles que soient vos préférences.

### Ski de fond

#### *Les Saisies/Savoie (1650 m).*

##### *Ski de fond du 31 janvier au 11 février.*

Spécialement conçu pour les épreuves de ski nordique, le Village olympique Les Saisies offre un des plus grands domaines skiables d'Europe.

Le Village Vacances Familles «station olympique Les Saisies» est un ensemble de 11 pavillons entièrement rénovés, répartis dans une forêt d'épicéas. Studios à deux pièces avec douche WC, 2 personnes par studio (sanitaires à partager). Equipment ski de fond et vignette compris dans le forfait.

**Prix:** Fr. 1550.-, y compris transport en car.

#### *Münster/Vallée de Conches (1388 m).*

##### *Ski de fond du 20 au 27 mars.*

Situé dans le haut de la vallée de Conches, Münster est l'endroit idéal pour le ski de fond.

L'Hôtel Croix d'Or et Poste\*\*\* associe confort moderne et tradition. Chambres avec bain ou douche/WC, radio et téléphone.

**Prix:** single Fr. 710.-, double Fr. 685.-, supplément pension complète Fr. 105.-

### Santé

#### *Thalassothérapie.*

*Le Pradet (Côte varoise), entre Toulon et Hyères, bénéficie d'un climat particulièrement ensoleillé.*

*Du 9 au 23 mai et du 5 au 19 septembre.*

Le «Village Vacances Familles» est situé dans une pinède de 8 ha et offre une tranquillité 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 VVF). Animation et excursions variées assurées par le VVF.

**Prix:** Fr. 1940.-, transport compris.

*Thalassothérapie à l'océan Atlantique. Découverte du pays basque. Anglet/Biarritz, petite ville située entre Bayonne et Biarritz dans les Pyrénées-Atlantiques.*

*Du 29 septembre au 13 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 de bus pour Biarritz et Bayonne. Logement en appartement meublé, douche/WC, frigo et téléphone direct. Service hôtelier.

Cure de thalassothérapie et six jours (quatre 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. 2080.-, transport compris.

*«Aquaforme» le bien-être physique.*

*Le Pradet (Côte varoise), du 22 mai au 5 juin et du 18 septembre au 2 octobre.*

Logement au «Village Vacances Familles» (voir ci-dessus). Séances de fitness de deux heures, gymnastique aquatique par moniteurs qualifiés. Sauna, bain turc et douches massantes à disposition des participants. Massages du corps et du visage.

**Prix:** Fr. 1780.-, transport compris.

*Remise en forme:*

*sophrologie, stimulation de la mémoire.*

*Saillon/Valais, du 17 au 27 juin.*

Situé au cœur de la vallée du Rhône, entouré de magnifiques vignobles et d'un incomparable panorama alpin, Saillon, station thermale renommée, offre des possibilités maximales de repos, de récréation et de détente. L'Hôtel des Bains de Saillon dispose de studios accueillants et d'appartements avec douche/WC, téléphone, télévision. Cuisine légère et variée.

La sophrologie - ou science de l'esprit calme - est avant tout une méthode individuelle qui vise à enseigner l'art de se prendre en charge et de s'assumer soi-même, physiquement et psychiquement. Possibilité de stimuler votre mémoire par des exercices et des jeux.

**Prix:** single Fr. 1475.-, double Fr. 1315.-

**«L'intérêt général sera placé plus haut quel l'intérêt des coopératives Migros...»**

**En regard d'une puissance matérielle croissante, nous devons toujours pouvoir offrir de plus grandes prestations culturelles et sociales.»**

**Gottlieb Duttweiler**

## Loisirs

### Massages réflexologiques (pieds et mains).

#### Les Marécottes (1000 m), du ... au ...

Situé dans une vallée presque oubliée (vallée du Trient), Les Marécottes est un village typiquement valaisan.

L'Hôtel Jolimont est connu pour son excellente cuisine bourgeoise. Particulièrement sympathiques et accueillants, les hôteliers reçoivent leurs hôtes comme des amis. Chambres avec lavabo ou douche/WC. Etude du fonctionnement des différents organes en bonne santé par massage des pieds et des mains au moyen d'exercices simples et pratiques par une réflexologue diplômée.

**Prix:** avec lavabo: single Fr. 820.-, double Fr. 780.-. Avec douche/WC: single Fr. 1080.- double Fr. 1020.-.

## Tennis

*Disentis, centre culturel de l'Oberland grison, est situé sur une terrasse ensoleillée. Station idéale pour des vacanciers actifs. Nombreuses possibilités de randonnées.*

*Du 29 août au 5 septembre.*

L'Hôtel La Cucagne\*\*\*\* offre des chambres modernes et spacieuses avec bain/WC, radio et téléphone. Sauna et piscine à disposition. Cours de deux heures par jour du lundi au vendredi par moniteur de tennis diplômé. Courts en terre battue et couverts.

**Prix:** single Fr. 880.-, double Fr. 810.-

## Entraînement de la mémoire

Certaines de nos facultés peuvent se développer jusqu'à un âge avancé (la mémoire par exemple), mais à une condition cependant: il faut les utiliser et les entraîner, car elles ne s'usent que si l'on ne s'en sert pas. Objectifs: animer l'esprit, augmenter l'attention, la concentration, entraîner le système nerveux et trouver la joie de vivre en restant vif d'esprit.

*Les Marécottes (1000 m). Situé dans la vallée du Trient (ligne Martigny-Chamonix), le plus beau zoo alpin de Suisse.*

*Du 27 juin au 7 juillet.*

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

**Prix:** avec lavabo: single Fr. 820.-, double Fr. 780.-. Avec douche/WC: single Fr. 1080.-, double Fr. 1020.-.

*Vira/Gambarogno (212 m).*

*Sur la rive gauche du lac Majeur.*

*Du 6 au 13 juin et du 19 au 26 septembre.*

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

**Prix:** single Fr. 750.-, double Fr. 715.-.

### St. Märgen/Forêt-Noire (1000 m).

#### Entre le Titisee et Freiburg-en-Brisgau.

*Du 10 au 20 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. 1050.-, double Fr. 980.-.

## Problèmes de vie

### Wengen (1300 m).

*Perle de l'Oberland bernois, sans voiture, sur une terrasse ensoleillée au pied de la Jungfrau, du 22 au 31 août.*

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

Qui ne cherche pas son propre épanouissement? Chacun d'entre nous désire vivre pleinement. Le temps des vacances est un moment privilégié pour s'arrêter, pour penser à soi et à sa vie.

Mme Rosette Poletti et Mme Barbara Dobbs sont des infirmières professionnelles formées en réflexologie et plusieurs approches complémentaires de soins à la santé holistique. Vous trouverez avec elles l'énergie nécessaire pour progresser et vivre plus pleinement.

**Prix:** single Fr. 1150.-, double Fr. 1000.-.

## Peinture, aquarelle

### Mousquety, au coeur de la Provence.

*Du 14 au 28 avril.*

Au coeur de la Provence, dans une région pittoresque et riche en témoignages culturels et historiques, le village de vacances «Domaine de Mousquety» est situé à 5 km de L'Isle-sur-la-Sorgue et à 26 km à l'est d'Avignon.

Sous la direction d'une personne qualifiée, les débutants apprendront à manier pinceaux et couleurs et les plus expérimentés approfondiront leurs connaissances.

**Prix:** single Fr. 1980.-, double Fr. 1830.-.

## Découverte et contacts

### Mousquety, au coeur de la Provence.

*Du 12 au 26 mai.*

Au coeur de la Provence, dans une région pittoresque et riche en témoignages culturels et historiques, le village de vacances «Domaine de Mousquety» est situé dans un parc de 10 ha au bord de la Sorgue.

Le village de Mousquety est une destination de vacances appréciée de nos amis français. C'est l'occasion rêvée de nouer des contacts au-delà de nos frontières. Activités sportives: natation (piscine chauffée), tennis, tir à l'arc, pétanque, vélo, randonnées pédestres.

**Prix:** single Fr. 1680.-, double Fr. 1520.-.

### *Vira/Gambarogno, du 8 au 18 septembre.*

Sur la rive gauche du lac Majeur.

Découverte des trésors culturels (histoire, culture, patrimoine artistique. Excursions aux vals Maggia et Verzasca.

Hôtel Viralago\*\*\*.

**Prix:** single Fr. 1190.-, double Fr. 1150.-.

### *Mousquety, au cœur de la Provence, du 6 au 20 octobre.*

Village de vacances «Domaine de Mousquety».

Découverte des poètes provençaux. Le charme, le soleil, la gaieté de la Provence, toutes ces qualités se retrouvent dans les écrits de ses poètes. Excursions sur les chemins des auteurs provençaux à L'Isle-sur-la-Sorgue, Avignon, Arles, Saint-Rémy, Gordes.

**Prix:** single Fr. 1800.-, double Fr. 1610.-.

### *Disentis, du 4 au 11 juillet.*

Cours consacré à l'interprétation musicale au sein d'un ensemble. Musique de chambre jouée en formation traditionnelle, quatuor, octuor ou en groupes formés spontanément. Cours conduit par un musicien professionnel.

Hôtel La Cucagna\*\*\*\*.

**Prix:** single Fr. 1010.-, double Fr. 870.-.

## *Danses folkloriques*

### *Gunten/lac de Thoune (560 m), du 17 au 27 octobre.*

Situé sur la rive nord du lac de Thoune, bien ensoleillé et abrité du vent du nord, Gunten multiplie les atouts: vue magnifique, climat doux, eaux claires du lac.

Dances sur divers airs du folklore international (tous les jours, sauf samedi et dimanche) au centre sportif de l'Ecole-Club d'Oberhofen. Installations du centre fitness d'Oberhofen à disposition: sauna, bain turc, bain tourbillonnant, piscine chauffée. L'Hôtel Eden\*\*\* se trouve à proximité immédiate du lac et d'un arrêt de bus. Chambres confortables avec douche/WC.

**Prix:** single Fr. 1080.-, double Fr. 980.-.

## *Langues*

### *Bournemouth. Sur la côte méridionale de la Grande-Bretagne. Du 25 septembre au 16 octobre.*

Cours d'anglais organisé en collaboration avec l'Eurocentre (fondation pour les centres européens Langues et Civilisations) de Bournemouth. Logement à l'hôtel ou chez des particuliers.

**Prix:**

Logement chez particuliers: single Fr. 2025.-, double Fr. 1945.- Logement hôtel\*\* douche/WC single Fr. 3080.-, double Fr. 2995.- Logement hôtel\*\*\* douche/WC single Fr. 3850.-, double Fr. 3700.-.

## *Renseignements*

*Sur demande, la brochure «Vacances actives 93» vous sera adressée gratuitement.*

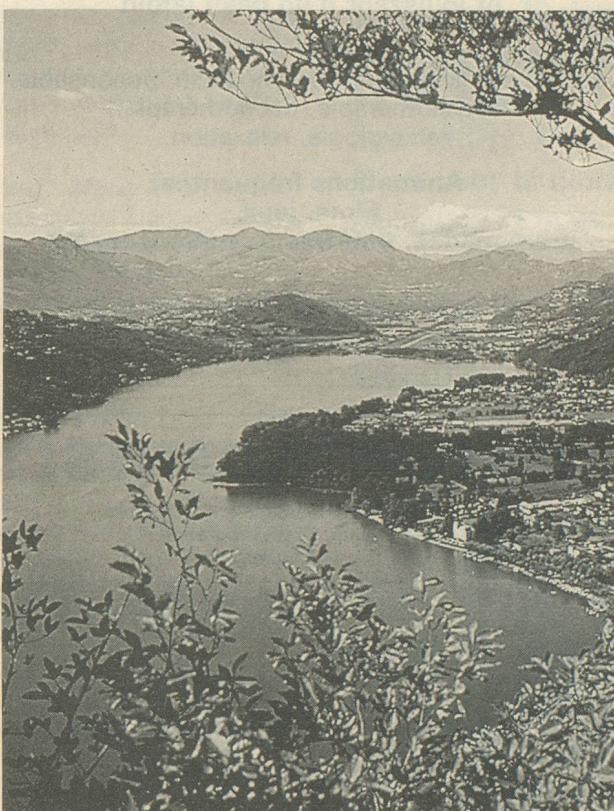
*Tous renseignements utiles concernant ces vacances peuvent être obtenus auprès de: M. Jean Chable, Chemin de Beau-Rivage 15, 1006 Lausanne, Tél. 021/617 41 94.*

## **VACANCES ACTIVES 93**

Fédération des coopératives Migros

«Il faut très longtemps pour devenir jeune»  
(Picasso)

La vocation des vacances actives est de vous rendre jeune plus tôt et de vivre plus pleinement. Des propositions intéressantes, des lieux de villégiature attrayants vous permettront non seulement d'enrichir vos connaissances, mais de les mettre en pratique, quelles que soient vos préférences: santé, sport, entraînement de la mémoire, art, culture, musique, danse, artisanat, langues.



(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 93»**

**Nom/Prénom:** \_\_\_\_\_

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

**NPA/Localité:** \_\_\_\_\_

A adresser à: Affaires sociales/Vacances actives, Fédération des coopératives Migros, case postale, 8099 Zurich, tél. 01/277 21 73.