

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** 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:** 03.02.2026

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



VAUD

MDA

## Informations romandes

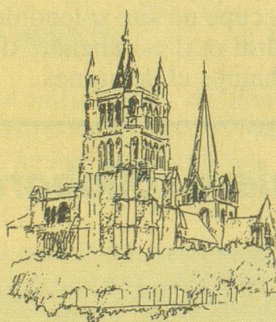
### Tour de ville de Lausanne

Comme chaque année, avec l'arrivée de la belle saison, les guides d'accueil du MDA reprennent du service!

Du 1<sup>er</sup> mai au 30 septembre 1993, ils vous proposent de visiter Lausanne, à pied. Ces tours de ville, d'une durée de 2 deux heures environ, ont lieu tous les jours à 10 h et à 15 h (sauf dimanches et jours fériés). Le départ se fait directement devant l'Hôtel de Ville, place de la Palud. *Prix:* Fr. 10.- par personne, Fr. 5.- retraités et gratuit pour les membres du MDA et UNI 3 (sur présentation de la carte), enfants, apprentis et étudiants.

*Nouveau!* Cette année, les guides proposent, en plus, des visites gratuites de la Cathédrale de Lausanne, les jours ouvrables, du début juillet à mi-septembre avec rendez-vous directement à l'intérieur de la Cathédrale à 10 h 30, 11 h 15, 15 h et 15 h 45. Les guides d'accueil vous attendent donc nombreux, seuls ou accompagnés, parlez-en autour de vous! Ces visites peuvent se faire en plusieurs langues!

Lausanne,  
petit guide  
Bonne  
nouvelle!



Cet ouvrage, en format de poche, vous est proposé par le MDA et les Editions Ouverture. Il a vu le jour grâce aux guides d'accueil du MDA qui vous feront découvrir, au fil des pages, leur ville qu'ils aiment tant. Ce guide vous a déjà été proposé et il a été largement présenté dans le numéro de novembre 1992. Suite à de nombreuses demandes, nous avons pu obtenir quelques guides supplémentaires, à votre disposition au même prix que l'an passé: Fr. 16.- pour les membres

MDA et les abonnés au journal «Aînés» au lieu de Fr. 19.50 (vente en librairie). *Commandes et renseignements:* au secrétariat du MDA - 021/23 84 34.

### Sophrologie

La sophrologie permet d'accéder à une meilleure détente physique et mentale. Elle comprend diverses techniques de relaxation orientées vers une amélioration et un maintien du bien-être (meilleure utilisation de ses ressources personnelles, développement de la créativité).

Utilisée comme complément à un traitement médical, elle favorise l'amélioration de divers problèmes, tels que troubles digestifs, insomnies, hypertension, etc. L'apprentissage de la sophrologie est progressif et accessible à tous. Un de ses principaux buts est de permettre la détente dans toutes les circonstances de la vie quotidienne.

Des cours vous sont proposés dans les cantons de Genève, Vaud, Neuchâtel, Berne, Fribourg. Pour obtenir davantage de renseignements, vous pouvez contacter les secrétariats du Mouvement des Aînés.

*Renseignements: Secrétariat romand et vaudois, Clos-de-Bulle 7, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021/23 84 34.*

VAUD

MDA

**FORMATION DE NOUVEAUX GUIDES D'ACCUEIL**, à Lausanne: Actuellement, une quarantaine de guides d'accueil (pour la plupart des retraités, mais aussi des personnes plus jeunes), proposent aux touristes des visites de la ville à pied (voir informations romandes, ci-dessus). Les visites ont lieu deux fois par jour, matin et après-midi, du 1<sup>er</sup> mai au 30 septembre, les jours ouvrables. De plus, dès le mois de juillet, ces guides assurent quotidiennement quatre visites gratuites de la Cathédrale. C'est ainsi qu'en 1992, plus de 2000 personnes ont bénéficié de leurs services. Le développement très réjouissant de cette activité nous fait envisager la formation d'une nouvelle équipe de guides. Elle débutera cet automne, à raison d'une vingtaine de demi-journées espacées jusqu'au printemps. Pour suivre cette formation, il faut aimer sa ville et désirer la connaître par des lectures personnelles, par des recherches concernant l'histoire des édifices, et s'intéresser de même à la vie actuelle de la cité. Il est nécessaire d'avoir le contact facile, de savoir s'exprimer et de ne pas craindre la

marche. Bien que cela ne soit pas absolument indispensable, la pratique d'une ou deux langues étrangères est souhaitable. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire, jusqu'au 31 août, au secrétariat du MDA - 021/23 84 34.

**CONNAISSANCE 3:** L'Université du troisième âge du canton de Vaud prépare, pour la période d'octobre 1993 à avril 1994, plus d'une centaine de conférences tant à Lausanne qu'à Aigle, les Ormonts, Leysin, Villeneuve, Montreux, La Tour-de-Peilz, Vevey, Montreux, Nyon, Cossonay, Penthaz, La Sarraz, Le Sentier, Echallens, Yverdon et Moudon. On y parlera, en termes simples de sujets très divers: musique d'ici et d'ailleurs, histoire et civilisations, médecine, science, politique et littérature. Ajoutons à cela les cours d'anglais, d'allemand et d'italien, ainsi que les ateliers de dessin-peinture.

Nous espérons vous avoir donné l'envie de demander notre programme détaillé au MDA, case postale 373, 1000 Lausanne 17. *N.B.* - Les membres de la section vaudoise du MDA recevront ce programme, sans autre demande, au début de septembre.

**ACTIVITÉS DE PLEIN AIR:** Profitez des beaux jours et demandez les programmes détaillés des promenades pédestres et à vélo. En effet, les groupes des marcheurs et des cyclistes préparent soigneusement des itinéraires simples où chacun peut aller à son rythme! Nous vous feront parvenir volontiers ces programmes (merci d'envoyer une enveloppe timbrée à 60 ct au MDA - CP 373 - 1000 Lausanne 17). Participation aux frais, pour l'année: pour les marcheurs Fr. 12.- et Fr. 7.- membre MDA, pour les cyclistes Fr. 8.- et Fr. 5.- membre MDA. Si vous hésitez encore, le secrétariat du MDA répondra à toutes vos questions au 021/23 84 34.

GENEVE

MDA

### Escapade d'une demi-journée

Jeudi 15 juillet: LE PLATEAU D'ASSY

### UNE OCCASION D'EMMENER VOS PETITS-ENFANTS!

Jeudi 29 juillet:  
**MUSÉE SUISSE DU JEU A LA  
TOUR-DE-PEILZ**

*Prix du musée:* adulte Fr. 5.-, enfant Fr. 3.-



*Prix du car:* membre MDA Fr. 19.-, non-membre Fr. 21.-, enfant Fr. 15.-

*Départ:* 13 h au passage Montbrillant

*Retour:* environ 18 h 30.

## ... ET POUR LE MOIS D'AOUT

La section genevoise se propose d'organiser, au départ de Genève, des visites guidées avec les guides d'accueil du MDA (VD):

### Ville et/ou cathédrale de Lausanne

(voir informations romandes).

*Prix du car:* membre MDA et groupe à partir de 5 personnes Fr. 19.-, non-membre Fr. 21.-.

Pour ces différentes visites, inscriptions et renseignements à notre secrétariat genevois (tél. 022/329 83 84).

### Formation des conteurs

Ce groupe est ouvert à tout âge. Il réunit des personnes qui aiment les contes; par des ateliers et des conférences, il leur permet de progresser, tant dans leur connaissance des contes que dans leur manière de conter.

Comme chaque année, les Conteurs de Genève proposent, de septembre à juin, une formation pour débutants.

### Séance d'information

le lundi 13 septembre 1993 de 14 h à 17 h.

aux Unions chrétiennes de jeunes gens, av. Sainte-Clotilde 9. A l'issue de cette réunion, vous pourrez vous inscrire si vous le souhaitez.

Pour tout renseignement:

Françoise Fasel-Le Ru, tél. 771 37 51  
Rose-Anne Ribordy, tél. 342 70 90

**Renseignements: Secrétariat genevois:**  
av. Sainte-Clothilde 9, case postale 14,  
1211 Genève 8, tél. 022/329 83 84. Du  
lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13  
h 30 à 16 h 30.

## NEUCHÂTEL MDA

### Minigolf à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds

En cas de beau temps, les rencontres ont lieu:

### A Neuchâtel - au minigolf des Jeunes Rives - tous les mardis à 14 h 30

**Renseignements:** M<sup>me</sup> Claire Barbier -  
038/30 47 77 ou secrétariat MDA - 21 44  
44

### A La Chaux-de-Fonds - au minigolf des Mélèzes - tous les jeudis à 14 h 30

**Renseignements:** M. Maurice Cattin -  
039/28 44 86 ou secrétariat MDA - 21 44  
44

### Partons en balade...

Les responsables des balades vous proposent

**Jeudi 22 juillet 1993:** Les Cadolles - Fontaine-André avec éventuellement la possibilité de visiter l'Abbaye de Fontaine-André - temps de marche environ 1 heure - rendez-vous à 15 h à l'arrêt du bus des Cadolles.

**Jeudi 12 août 1993:** Vue-des-Alpes - Tête-de-Ran, pique-nique - temps de marche environ 2 heures - rendez-vous à définir.

Si vous êtes intéressés à participer à l'une ou l'autre de ces marches, veuillez vous annoncer au secrétariat MDA, tél. 038/21 44 44 ou au N° 038/55 10 78, M<sup>lle</sup> Reguin.

**Renseignements: Secrétariat régional pour Neuchâtel, Berne et Fribourg:** Av. de l'Hôpital 19, case postale 830, 2001 Neuchâtel, tél. 038/21 44 44. Du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 30.

## FRIBOURG MDA

### Cyclo 3 - balades à vélo

Pour les mois de juillet et août, des sorties à vélo sont prévues, en cas de beau temps, le **vendredi. Départ à 14 h** devant le Parc-Hôtel à Fribourg, côté route de Bertigny.

Avant de vous mettre en route, veuillez vous annoncer à M<sup>me</sup> Marguerite Rappo, responsable, au N° 037/24 30 25.

### La godasse agile - promenades pédestres

Vous êtes les bienvenus aux marches de l'été!

**Jeudi 15 juillet 1993:** Jaunpass-Zweisimmen **pour bons marcheurs** (4 h 30). Départ gare GFM 7 h 45 - Rendez-vous 7 h 30. Carte journalière GFM.

**Jeudi 22 juillet 1993:** Loetschental **pour marcheurs moyens.** Départ gare CFF 7 h 31 - Rendez-vous 7 h 15.

## Mouvement des Aînés

Inscription pour billet collectif jusqu'au 20 juillet, midi, au N° 037/26 14 53

**Jeudi 5 août 1993:** Grindenzwald Männlichen **pour tous** (3 h 30 facile). Départ gare CFF 7 h 59 - Rendez-vous 7 h 45. **Inscription pour billet collectif jusqu'au 3 août, midi,** au N° 037/24 61 75.

**Jeudi 12 août 1993:** Beatenberg **pour marcheurs moyens.** Départ gare CFF 9 h 19 - Rendez-vous 9 h. **Inscription pour billet collectif jusqu'au 10 août, midi,** au N° 037/26 14 53.

**Jeudi 19 août 1993:** Lac des Jons - Moléson-Village **pour bons marcheurs** (4 h 30). Départ gare GFM 6 h 45 - Rendez-vous 6 h 30. Carte journalière GFM.

**Equipement:** bons souliers de marche, canne, pique-nique, bonne humeur...

**Renseignements:** M. et M<sup>me</sup> Bise, tél. 037/24 61 75

M<sup>me</sup> Macherel, tél. 037/26 14 53

**Tous les mardis après-midi, à partir de 14 h 15**

Rendez-vous au minigolf du Jura. En cas de mauvais temps, le restaurant «Le Richelieu» abritera les courageux, le temps de prendre un verre et de se rencontrer.

**Renseignements:** M<sup>me</sup> Gaby Niederer, tél. 037/26 28 03.

## BERNE MDA

**Tous les lundis après-midi, à partir de 14 h 30,** en cas de beau temps.

**Rendez-vous au minigolf de Reconvieler** situé près de la gare.

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



## VOYAGES MDA

### Tours Val de Loire

Spectacles «son et lumière» dans des cadres exceptionnels,

**Prestations:** Voyage en car, à l'aller une nuit dans un hôtel\*\* à Orléans, séjour de 5 jours (hôtel\*\*\*) à Tour agrémenté d'excursions avec des visites de châteaux pendant la journée et 3 spectacles «son et lumière» en soirée, au retour une nuit dans un hôtel\*\* à Bourges, pension complète (sauf 3 repas de midi)

**Prix:** Fr. 1250.- (membre MDA: Fr. 1180.-)

**Dates:** du 17 au 23 août 1993 (7 jours)

Port Barcarès (Roussillon) - baignade

**Prestations:** Car venant de Lausanne,

### Bulletin d'inscription

A retourner au MDA  
CP 373, 1000 Lausanne 17  
Tél. 021/23 84 33

Je désire recevoir le(s) avants-  
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: \_\_\_\_\_

Genève, repas aller et retour, logement en village-vacances avec animation, service hôtelier, pension complète (vin et eau compris), apéritif d'accueil, 5 excursions (2 x 1 jour en Espagne et à Carcassonne avec repas de midi et 3 x 1/2 jour à Perpignan, la Côte Vermeille et la presqu'île de la Coudalère).

**Prix:** Fr. 1755.- (membre MDA: Fr. 1685.-)

**Dates:** du 23 août au 6 septembre 1993 (15 jours)

### Bardolino-Vérone

Opéras: La Traviata, Carmen, Ballet: Spartacus

**Prestations:** Voyage en car, hôtel\*\* à Bardolino au bord du lac de Garde, pension complète (sauf 2 repas du soir), places numérotées 1<sup>re</sup> rangée pour La Traviata et Spartacus aux Arènes de Vérone, excursions.

**Prix:** Fr. 1420.- (membre MDA: Fr. 1350.-)

Possibilité d'assister à Carmen (billets à Fr. 60.- et Fr. 145.-)

**Dates:** du 24 au 31 août 1993 (8 jours)

### Paris

Nouveau programme de visites

**Prestations:** Voyage en car, hôtel\*\*\*, demi-pension, tour de ville de Paris et excursion à Versailles avec guides locaux, visites de la Cité des Sciences et d'Euro Disney, repas en route au retour.

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

**Dates:** du 28 août au 3 septembre 1993 (7 jours)

### Tyrol autrichien

**Prestations:** Voyage en car, séjour dans un hôtel\*\*\*\* dans un beau village tyrolien situé à 10 min d'Innsbruck, pension complète (sauf 2 repas de midi), tour de ville d'Innsbruck avec guide, excursion quotidienne, visites.

**Prix:** Fr. 1020.- (membre MDA: Fr. 950.-)

**Dates:** du 30 août au 5 septembre 1993 (7 jours)

### Cervia

(Italie - baignade en Adriatique)

**Prestations:** Car venant de Neuchâtel, Lausanne, Valais, repas aller et retour, hôtel\*\*\* familial et confortable, pension complète, soirée dansante avec orchestre (vin compris), visite d'une ferme avec dégustation des vins de la région; des excursions sont également organisées pour vous faire visiter la région.

**Prix:** Fr. 1570.- (membre MDA: Fr. 1500.-)

**Dates:** du 1<sup>er</sup> au 13 septembre 1993 (13 jours)

Bienvenue à New York, Philadelphie et Washington

**Prestations:** Vol de ligne Genève-New York et Washington-Genève avec la compagnie Swissair (vol Genève-New York direct), transferts, hôtel de bonne catégorie, demi-pension, tours des 3 villes, excursions et visites au programme, entrées, guide parlant français.

**Prix:** Fr. 3360.- (membre MDA: Fr. 3290.-)

**Dates:** du 6 au 16 septembre 1993 (11 jours)

### Toscane - Ombrie

- deux des plus belles régions d'Italie

**Prestations:** Voyage en car, hôtel\*\*\*, pension complète, guide local pour la visite de chaque ville (Gênes, Pise, Pérouse, Assise, Sienne, Florence), droits d'entrée.

**Prix:** Fr. 1740.- (membre MDA: Fr. 1670.-)

**Dates:** du 7 au 15 septembre 1993 (9 jours)

### Alghero

(Sardaigne) - baignade

**Prestations:** Vol de ligne Genève-Alghero et retour via Rome, transferts, hôtel\*\*\* en demi-pension, 4 excursions avec guide parlant français (4 x 1/2 jour à Stintino, aux grottes de Neptune, à Castelsardo, à Torralba et Saccargia).

**Prix:** Fr. 1920.- (membre MDA: Fr. 1850.-)

**Dates:** du 8 au 18 septembre 1993 (11 jours)

### Parfums et couleurs de Tunisie...

(baignade)

**Prestations:** Vol de ligne Genève-Tunis et retour, transferts, hôtel\*\*\*\*, pension complète, dîner de gala avec soirée folklorique, 2 excursions avec guide parlant français (2 x 1 journée à Tunis-Carthage-Sidi Bou Saïd et Kairouan-Sousse-Monastir).

**Prix:** Fr. 1490.- (membre MDA: Fr. 1420.-)

**Dates:** du 16 au 25 septembre 1993 (10 jours)

### Istanbul -

un rêve d'Orient

**Prestations:** Vols de ligne Genève-Istanbul et retour, transferts, hôtel\*\*\*\*, pension complète (moins 2 repas), 3 tours de ville d'une demi-journée et une excursion d'un jour à Bursa, promenade en bateau sur le Bosphore, guide local parlant français, spectacle folklorique.

**Prix:** Fr. 1700.- (membre MDA: Fr. 1630.-)

**Dates:** du 20 au 27 septembre 1993 (8 jours)