

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 24 (1994)
Heft: 3

Rubrik: Pages sociales : informations romandes

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: 29.04.2026

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

INFORMATIONS ROMANDES

VAUD

PRO SENECTUTE



Aide Haïti

Dans le numéro de décembre 1993, nous faisons paraître un article sur les conditions de vie intolérables dans lesquelles sont plongés le peuple haïtien et plus particulièrement les plus démunis, les personnes âgées.

Nombre d'entre vous ont répondu à notre appel et ont apporté leur soutien aux aînés d'Haïti par des dons en matériel ou en espèces. En remerciement, nous publions la lettre de *M^{me} Nadine Burnet*, médecin et pédopsychiatre responsable d'Aide-Haïti et âme intrépide de cette organisation d'entraide.

«Chers Aînés,

»De passage en Suisse, j'ai pris connaissance de la solidarité dont vous avez fait preuve envers les aînés de l'Hospice de Marfranc en Haïti. C'est en leur nom que je tiens à vous remercier. Votre aide leur sera vitale en 1994; une année qui s'annonce pour Haïti encore plus difficile que la précédente.

»Mais, je ne vous apporte pas que de mauvaises nouvelles. En effet, une fondation suisse a reconstruit entièrement le pavillon des femmes qui tombait en ruines et la Communauté d'Emmaüs, qui soutient activement nos actions, nous a fourni des tables de nuit pour chaque pensionnaire. Pro Senectute nous donne régulièrement du matériel et des appareils pouvant contribuer à améliorer le confort et la mobilité de nos amis du troisième âge. Vos robes, vos habits leur font grand plaisir, plaisir de pouvoir se vêtir coquettement et d'avoir le luxe d'un habit de rechange. Vous avez apporté beaucoup de joie à Marfranc.

»L'Association Aide-Haïti essaie, dans la mesure du possible, d'alimenter la modeste pharmacie de l'hospice en analgésiques et autres médicaments contre les rhumatismes, contre l'hypertension, etc., sans oublier les pansements qui sont

très nécessaires. Ce que nous donnons est bien peu de chose, mais les Petites Soeurs de Sainte-Thérèse qui gèrent le Centre reçoivent ces dons comme un trésor inestimable.

»Chers amis Aînés, vous avez contribué à redonner une dignité d'être humain à vos frères et soeurs de Marfranc; eux qui se croyaient oubliés et sans espoir ont connu cette année, grâce à vous, des moments de joie et je puis vous affirmer que des chants se sont élevés pour vous remercier.

»Notre grand problème reste celui de l'approvisionnement en nourriture; une nourriture qui se fait rare en Haïti. Là aussi, certains d'entre vous nous ont aidés par des dons en espèce.

»En vous remerciant d'aider les plus démunis de Marfranc à se battre pour leur droit à la vie et pour leur dignité, je vous envoie, chers amis et amies, mes respectueuses salutations.»

Pour AIDE-HAÏTI
Nadine Burnet

Vos dons sont toujours les bienvenus à Aide-Haïti, CCP 10-725-4, BCV-Lausanne, compte C. 212.231.0. Merci d'avance.

A Table!

L'appétit vient en mangeant. Oui, mais les personnes âgées qui vivent, dînent et soupent seules le savent bien... se mettre à table sans vis-à-vis, sans partage de l'eau et du pain, sans échange est parfois bien difficile et triste.

Les idées reçues vont bon train et ancrent souvent les solitaires dans leur isolement: avec l'âge, on a paraît-il moins de besoins... en sommeil, en calories, en vêtements, en dépenses!

Croyances malheureusement non fondées. La qualité du sommeil est toujours aussi importante (même si le nombre d'heures diminue). Réduire les calories est parfois nécessaire, mais attention aux carences alimentaires et aux mauvaises habitudes.



(picorer au lieu de prendre un vrai bon repas, par exemple). Tenir son hygiène, aller chez le coiffeur, se maquiller légèrement et s'habiller joliment sont un signe de bonne santé physique et psychique. On peut, on veut plaire et être aimé(e) à tout âge. Voilà pourquoi il est recommandé de rester fringant et coquette. Et qu'y a-t-il de mal à s'octroyer certaines dépenses sous prétexte qu'à 70-80 ou 90 ans, il est jugé anormal d'avoir encore du bon temps.

Que dire enfin du manque de tendresse et de contacts. Lorsque l'on se retrouve seul(e), à la retraite, sans compagne ou compagnon, il est important de lutter contre le repli sur soi. Il est nécessaire de prendre un bon repas chaud au moins une fois par jour. Enfin, il est réconfortant de se retrouver de temps en temps autour d'une table, en compagnie.

Les centres de rencontres créés il y a plusieurs années par Pro Senectute-Vaud répondent à ce besoin en vous proposant les services de leur **caféteria** et **salle à manger**. On peut y faire de nouvelles connaissances ou y inviter ses proches, ses voisins, ses amis. Pour obtenir la liste des adresses et activités de chaque centre, contacter le Service animation de Pro Senectute-Vaud, tél. 021/646 17 27.

Jolybus

«Je ne suis plus en état de sortir ou de partir de chez moi sans avoir de l'aide...» Cruelle situation pour bien des adultes âgés, souvent légèrement ou profondément handicapés, qui n'osent plus quitter leur domicile.

Grâce aux services de bus spécialement équipés et adaptés aux handicaps des personnes âgées, une solution existe pourtant. C'est ainsi que **JOLYBUS** de Pro Senectute sillonne les routes toute l'année, permettant ainsi aux aînés domiciliés à Lausanne et environs de sortir en toute sécurité, de rencontrer d'autres personnes, de découvrir ou retrouver des paysages, des sites, des lieux enchanteurs.

Précisions utiles: le bus, les restaurants et les endroits visités sont tous accessibles aux chaises roulantes. Les prix comprennent la prise en charge au domicile et retour, le trajet en bus, le repas de midi ou le goûter, l'assurance complémentaire et l'accompagnement d'une infirmière ou d'une personne compétente.

Et qu'en est-il des vacances?

Là encore Jolybus répond aux besoins de tout adulte âgé désireux de sortir de chez lui pour une période plus ou moins longue. Pro Senectute propose ainsi à toutes les personnes intéressées des séjours de «vacances en toute sécurité», avec encadrement et animation. Pour 1994, les offres sont diversifiées: en Suisse - à

Montana, Blonay ou Twannberg; en France - en bord de mer ou dans la campagne (région d'étangs et de magnifiques forêts).

Une sortie Jolybus vous tente, un séjour de vacances vous attire? N'hésitez plus, demandez nos brochures «Jolybus programme janvier-avril 1994» et «Vacances en toute sécurité» à Pro Senectute-Vaud, tél. 021/646 17 21.

Petites Fugues

Afin de pouvoir présenter notre nouveau programme de manifestations et vacances, de discuter avec les personnes qui ont déjà reçu la brochure «Petites Fugues» ou qui souhaitent la recevoir, nous vous invitons à une séance d'information

jeudi 10 mars 1994, à 14 heures
Salle des 22 cantons,
Gare de Lausanne
Entrée Quai 1, 2^e étage

Venez nombreux et nombreuses!
Pro Senectute-Vaud, tél. 021/646 17 21.

MDA

Conférences de connaissance 3

Les lundis à 14 h 30 au Casino de Montbenon à Lausanne, salle Paderewski. *Prix d'entrée:* Fr. 6.-.

7 mars: «Perspectives de développement des transports publics à Lausanne»; *14 mars:* «Le Nouvel-Age... un rêve?»; *21 mars:* «La réincarnation: promesses et illusions»; *28 mars:* «La réconciliation en ex-Yougoslavie». Programme détaillé: secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34.

Conférence publique

Les conteuses et conteurs vaudois vous proposent: «Dits et Aventures de Merlin l'Enchanteur et de la fée Viviane» par M^{mes} Marie-Madeleine Necker et Jacqueline Court, *le jeudi 10 mars de 10 à 12 h*, à la Salle de paroisse de l'église Saint-Marc (av. Sévery 1 à Lausanne). *Prix d'entrée:* Fr. 15.- et Fr. 10.- membre MDA.

Orchestre musette du MDA

Cet ensemble, créé en 1990 et composé de huit musiciens, souhaite s'adjoindre un pianiste expérimenté, retraité, domicilié de préférence à Lausanne et acceptant de jouer pour le plaisir au sein de cette petite formation.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter M. Jean Rubin, responsable de cette activité, pour obtenir de plus amples informations - tél. 021/323 55 95.

Création d'un petit ensemble de cuivre, dans le Nord vaudois.

Plusieurs membres qui font toujours partie de diverses fanfares, projettent de créer un ensemble de cuivre, au sein du MDA. Un petit groupe, composé de musiciens et de directeurs expérimentés, est déjà en formation. Les répétitions de cet ensemble de cuivre aura naturellement lieu l'après-midi; le jour et l'endroit seront choisis en tenant compte de l'emploi du temps de chacun. Ce groupe est prêt à accueillir, avec grand plaisir, ceux d'entre vous qui souhaiteraient se retrouver, sans prétention de vedettariat; ce serait avant tout le plaisir de jouer ensemble et qui sait, un jour, de jouer pour les autres. N'hésitez pas à vous inscrire au secrétariat du MDA, tél. 021/323 84 34.

GENEVE

PRO SENECTUTE



Quand les parents vieillissent

Nouvelle session: pour vous informer, échanger, mieux comprendre votre parent âgé, Pro Senectute vous propose huit rencontres le mardi de 14 h à 16 h.

séance d'information:

mardi 8 mars à 14 h.

4, rue de la Maladière, Plainpalai Tél. 022/321 04 33.

MDA

Théâtre en après-midi

Un goûter sera offert à la fin de la représentation. *Samedi 16 avril 1994 à 15 h*, au Théâtre «Le Caveau», av. Ste-Clotilde 9, à la Jonction. «L'Ex-Femme de ma vie» de Josiane Balasko. Mise en scène: Isabelle Ispérian, avec la Compagnie Danger'eux.

Pour les non-membres: Exceptionnellement vous pourrez bénéficier de ce spectacle au prix offert à nos membres (Fr. 6.-) si vous réservez vos places auprès du secrétariat genevois, tél. 022/329 83 84, avant le 5 avril.

Thé-dansant

Attention! Le thé-dansant du mercredi 23 mars n'aura pas lieu pour des raisons indépendantes de notre volonté.

Activités en perspective

Billard

Plusieurs de nos membres nous ont fait part de leur désir de jouer ou d'apprendre

Pages sociales

à jouer au billard. Y aurait-il d'autres personnes intéressées, voire prêtes à faire partager leurs connaissances?

Faites-le nous savoir en téléphonant au secrétariat genevois (022/329 83 84).

Bridge

Nous cherchons également une personne disposée, bénévolement, à apprendre ce jeu à des amateurs.

Si vous êtes cette personne, alors appelez le secrétariat genevois (022/329 83 84).

FRIBOURG

MDA

Bienvenue au thé-dansant

Un thé-dansant a lieu chaque semaine au *Restaurant de la Grenette à Fribourg le mercredi après-midi, dès 14 h.*

Prix: Fr. 5.- (non-membres MDA), Fr. 3.- (membres MDA).

Billard à Fribourg (Avenue du Midi)

On peut apprendre à jouer au billard à tout âge et améliorer ainsi ses capacités de concentration et de précision! *Tous les mardis dès 14 h 30 à la Canne d'Or.* *Renseignements:* M^{me} Colette Jeanneret, tél. 037/26 14 76.

VALAIS

MDA

Conférence publique

Les conteuses et conteurs valaisans ont le plaisir de vous présenter «Dits et Aventures de Merlin l'Enchanteur et de la fée Viviane» par M^{mes} Marie-Madeleine Necker et Jacqueline Court, *le lundi 21 mars,*

au Centre de Loisirs, rue des Vorziers 2, 1920 Martigny, de 10 à 12 h. *Prix d'entrée*: Fr. 15.- et Fr. 10.- membre MDA. *Renseignements*: M^{me} Marily Quennoz, tél. 027/36 14 87.

Conférence... à ne pas manquer

Dans le cadre de l'Assemblée générale valaisanne, nous vous signalons la conférence de M. Pascal Couchepin, président de la Ville de Martigny et conseiller national, sur le thème de «La 10^e révision de l'AVS, état de la question», le vendredi 11 mars à 14 h 30, à l'Hôtel de la Poste à Martigny. A cette occasion, vous pourrez tout à loisir poser vos questions. Entrée libre.

BERNE

MDA

En marchant, partons à la découverte...

L'idée de M. Jean-Philippe Kessi fait son chemin puisque de nombreuses personnes ont manifesté leur intérêt à participer à ce club de la découverte. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter M. Kessi, tél. 032/93 23 27.

Conférence publique à Bienne

Les conteuses et conteurs bernois vous invitent à venir écouter une conférence qui s'intitule: «Legendes et contes du Jura», par M^{me} Nicole Gabus, vendredi 4 mars à 9 h 45 à la Maison Farel à Bienne (quai-du-Haut 12).

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

Renseignements: M^{me} Jeannette Kessi, Moutier, tél. 032/93 23 27.

Pétanque à Corgemont

Tous les 15 jours, le lundi après-midi, dès 14 h 30, vous avez rendez-vous au bocciodrome de Corgemont pour faire une partie de pétanque.

Renseignements sur les dates retenues: M. Pierre Helfer, Sonceboz, tél. 032/97 10 20.

PRO SENECTUTE - BIENNE

Thé dansant

Le mercredi 2 mars 1994 aura lieu le thé dansant au restaurant Union, rue Bubenbergr 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

Un dîner est servi le dimanche 13 mars 1994 à la mensa de l'école professionnelle à Bienne, rue Wasen 5, dès 11 h 30.

NOUVEAU! Mini-tennis

Un cours de mini-tennis a lieu tous les mardis dès 10 h 15 à la salle de gymnastique «Friedweg» à Madretsch à Bienne (derrière la Migros de la place de la Croix).

A emporter: -habits légers

-chaussures de gymnastique

Les raquettes et les balles de tennis sont à disposition.

Renseignements: Tél. 032/22 17 27 ou 032/22 75 25.

NEUCHÂTEL

MDA

Et si vous faisiez partie de la chorale MDA?

Sous la baguette de M. Jean-Pierre Augsburg, la chorale MDA va entonner ses premiers chants. Quelques voix de plus seraient les bienvenues. Les répétitions auront lieu l'après-midi, à un rythme restant à définir.

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

Le curling à Neuchâtel, c'est parti...

En tenue sportive, chaudement habillés et portant des chaussures à semelles de caoutchouc, vous pouvez aller sans autre, tous les mardis après-midi à 15 h au curling à Neuchâtel (situé derrière le minigolf des Jeunes Rives). M. Perrenoud,

moniteur, sera à votre disposition pour vous apprendre toutes les «ficelles» de ce sport passionnant.

Prix: Fr. 12.- (l'après-midi).

Ecoute et connaissance de l'opéra

Tous les vendredis de 16 à 18 h, av. du Mail 61. Les personnes qui s'intéressent pour la première fois à cette activité sont priées de s'annoncer au Secrétariat, tél. 038/21 44 44.

Conférence publique

Les conteuses et conteurs neuchâtelois vous proposent de venir écouter une conférence qui s'intitule «Dits et aventures de Merlin l'Enchanteur et de la fée Viviane» par M^{mes} Jacqueline Court et Marie-Madeleine Necker, le lundi 28 mars 1994 à 10 h 15 à la Cité Universitaire à Neuchâtel (Clos-Brochet 10).

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

Renseignements: M^{me} Fernande Nordmann, La Chaux-de-Fonds, tél. 039/28 40 79.

VOYAGES

MDA

PÂQUES

GIENS

Côte d'Azur - Var

La détente dans les fleurs et la verdure! *Prestations*: Voyage en car de Neuchâtel/Lausanne/Genève, repas de midi en cours de route, logement en village-vacances VVF situé à l'extrémité sud-est de la presqu'île de Giens, pension complète, excursions dans l'arrière pays et sur la côte.

Prix: Fr. 960.-

(membre MDA: Fr. 890.-).

Dates: du 30 mars au 6 avril (8 jours).

GASCOGNE, terre de merveilles

Les étapes de ce circuit: Clermont-Ferrand, Cahors, Toulouse, Nîmes. Le voyage comprend aussi les visites de Rocamadour, Albi, Auch, Carcassonne. *Prestations*: Voyage en car de Lausanne, hôtels***, pension complète (moins 2 repas de midi), visites et excursions, guides locaux.

Prix: Fr. 1330.-

(membre MDA: Fr. 1260.-).

Dates: du 30 mars au 6 avril (8 jours).

BARCELONE en Catalogne

Si vous aimez la culture, la ville et le dynamisme, venez nous rejoindre et laissez-vous guider par cette cité aux multiples facettes!

Prix: Fr. 1230.- (membre MDA: Fr. 1160.-).

Dates: du 31 mars au 5 avril (6 jours).

PORTUGAL, circuit de Porto à Lisbonne

Prix: Fr. 2320.- (membre MDA: Fr. 2250.-).

Dates: du 31 mars au 9 avril (10 jours).

Remise en forme à EVIAN (santé, relaxation)

Prestations: Logement en village-vacances (VVF), pension complète (vin compris), une conférence d'accueil, gymnastique douce et sophrologie alternées, yoga, aquagym et relaxation alternées, une séance de diététique, deux randonnées en forêt.

Prix: Fr. 890.-

(membre MDA: Fr. 820.-).

Dates: du 23 au 30 avril (8 jours).

LA CHINE CLASSIQUE (circuit)

Prestations: Vols de ligne Genève-Zurich - Hong Kong et retour Pékin - Zurich-Genève avec Swissair, vols internes, transports en train, transferts, logement et petits déjeuners à Hong Kong, hôtels de 1^{re} catégorie en pension complète en Chine, entrée à l'Opéra de Pékin, dîner typique, excursions et visites au programme, guide permanent chinois-français en plus des guides locaux, frais de visa.

Prix: Fr. 5020.- (membre MDA: Fr. 4950.-).

Dates: du 23 avril au 11 mai (19 jours).

BELGIQUE

Notre circuit vous fera découvrir Bruxelles, Anvers, Gand et Bruges et en dehors de la Belgique: Boppard/Cologne et Reims. Une visite exceptionnelle: les Serres Royales du Château de Laeken.

Prestations: Voyage en car, hôtels***, pension complète (moins 3 repas), excursions, visites de ville avec guides locaux.

Prix: Fr. 1670.- (membre MDA: Fr. 1600.-).

Dates: du 29 avril au 7 mai (9 jours).

FLORENCE

Prestations: Voyage en car, hôtels*** à Parme (1 nuit) et **** à Florence (5 nuits), demi-pension dans les hôtels + 3 repas de midi en cours de route, tours de

ville de Pise et Florence et excursion à Sienne/San Gimignano, guides locaux pour ces visites, droits d'entrée.

Prix: Fr. 1175.- (membre MDA: Fr. 1105.-).

Dates: du 1^{er} au 7 mai (7 jours).

MAROC (circuit des villes impériales, oasis et sud)

Prestations: Vol de ligne Genève - Marrakech et retour, transferts, logement en hôtels**** et *****, pension complète, autocar climatisé pendant le circuit avec guide parlant français, service de guides locaux dans les grandes villes.

Prix: Fr. 2640.- (membre MDA: Fr. 2570.-).

Dates: du 15 au 29 mai (15 jours).

CHYPRE (séjour balnéaire et découverte)

Cette île du soleil au charme incomparable est un véritable paradis!

Prestations: Vol de ligne Zurich - Larnaca et retour, transferts, hôtels*** en demi-pension, services et taxes, 4 excursions (Troodos, Paphos, Larnaca et Nicosie) avec repas de midi, guide parlant français.

Prix: Fr. 2400.- (membre MDA: Fr. 2330.-).

Dates: du 18 mai au 1^{er} juin (15 jours).

BUDAPEST - VIENNE (Capitales impériales)

Prestations: Vol de ligne Genève - Budapest et retour Vienne - Genève avec Swissair, transferts, logement en hôtels****, demi-pension dont 2 repas typiques, visites et excursions au programme, autocar avec guide parlant français, spectacle à Vienne.

Prix: Fr. 1860.- (membre MDA: Fr. 1790.-).

Dates: du 19 au 25 mai (7 jours).

COLLONGES-LA-ROUGE Aux portes du Périgord

Prestations: Voyage en car, 1 nuit dans des hôtels*** à Clermont-Ferrand à l'aller et à Vichy au retour, 10 jours en village-vacances à Collonges-la-Rouge, pension complète, excursions.

Prix: Fr. 1550.- (membre MDA: Fr. 1480.-).

Dates: du 24 mai au 4 juin (12 jours).

DESCENTE DU RHÔNE (Au fil de l'eau...)

Prestations: Voyage en car de Neuchâtel/Lausanne/Genève, hôtels** et ***, repas aller et retour, pension complète, mini-croisières avec repas de midi à bord entre Valence-Avignon et Avignon-Ar-

les, visite de la Camargue en bateau, excursions au programme (Avignon, Arles, Saintes-Maries).

Prix: Fr. 1040.-

(membre MDA: Fr. 970.-).

Dates: du 30 mai au 3 juin (5 jours).

LONDRES et ses environs

Prestations: Vol de ligne Genève - Londres ret., transferts, hôtel catégorie moyenne situé face à Hyde Park, demi-pension, 2 tours de ville, excursions à Windsor, Oxford et Stratford-upon-Avon, Canterbury et Chartwell avec guide local parlant français.

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

Dates: du 31 mai au 6 juin (7 jours).

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

- Je désire recevoir la brochure Voyages-Vacances
- Je m'inscris/Nous nous inscrivons pour le(s) voyage(s) suivant(s):

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Loc: _____

Tél: _____

Date et signature: _____