

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 9

Artikel: L'Ecole-club Migros aime les seniors
Autor: G.N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827859>

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: 10.02.2026

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

L'Ecole-club Migros aime les seniors

Au programme de l'Ecole-club Vaud, une belle palette d'activités devrait plaire aux retraités qui ont le goût de se perfectionner ou de se distraire.

Les cours de langues de l'Ecole-club existent depuis 1944, c'est dire si plusieurs générations y ont déjà potassé leur imparfait du subjonctif! Pour rafraîchir ses connaissances dans une langue apprise il y a longtemps ou pour s'initier à un idiome avant de partir en voyage, rien ne vaut un cours de conversation. Une formule d'initiation avant les vacances existe dans des langues comme l'italien ou l'espagnol. Dix-sept langues sont enseignées dans les différents centres

vaudois: l'anglais et l'allemand viennent en tête de liste, mais vous pouvez aussi vous mettre à l'étude du chinois, du grec moderne, du russe ou du thaï. Il n'y a pas meilleur exercice pour la mémoire que d'apprendre...

Les cours d'informatique pour seniors ont beaucoup de succès. Le cours d'introduction à l'ordinateur s'adresse à des personnes qui n'ont aucune expérience de l'informatique et qui désirent maîtriser les bases du fonctionnement d'un ordinateur. Le cours Word base permet ensuite d'utiliser un traitement de texte. Senior Web est une introduction à Internet; ce cours a été développé en collaboration avec Pro Senectute et Swisscom.

Dans le domaine du développement personnel, l'Ecole-club a mis

sur pied des cours qui conviennent parfaitement aux aînés. Vous pouvez ainsi découvrir la sophrologie, la relaxation, ou les fleurs du D^r Bach.

Les arts appliqués tels que le dessin, la peinture sur porcelaine, le patchwork, la bijouterie ou la taille des arbustes sont des loisirs enrichissants. Et pourquoi pas un cours de cuisine végétarienne pour varier ses menus?

L'Ecole-club Migros a toujours été très tournée vers les activités sportives, avec un programme riche en disciplines variées. Pour les seniors, plusieurs sports sont tout particulièrement indiqués, en plus du cours de gymnastique qui leur est réservé. Il s'agit notamment des danses de salon, de la gymnastique du dos ou de la gymnastique douce, du yoga, du tai-chi, du tir à l'arc, du curling ou de l'initiation à la plongée sous-marine. Le massage shiatsu, qui vise à rééquilibrer l'énergie dans le corps, est également recommandé aux personnes âgées. Evidemment, les autres sports réputés plus physiques, comme le karaté ou le parapente, ne sont pas interdits à tous ceux qui s'y sentent prêts!

Rappelons qu'il existe des Ecoles-club à Lausanne, Vevey et Yverdon. Les conférences de Connaissance du Monde sont données dans vingt-trois localités de Suisse romande. Au programme de cette saison, sept films présentés par leurs auteurs: «L'Angleterre» de Luc Giard, «Le sud du Maroc» de Fabrice Lundy, «Vivre en Chine» de Patrice Fava, «L'océan Indien» de Jérôme Delcours, «Le Brésil et le Vénézuéla» de Pierre Dubois, «L'Amérique centrale» de Christian Durand et «La Grèce» d'Alain de la Porte. Dans les cinq étapes vaudoises, Connaissance du Monde accueille annuellement près de 60 000 spectateurs.

G. N.

Pour tous renseignements: Ecole-club de Lausanne, tél. 021/318 71 00, Ecole-club de Vevey, tél. 021/922 61 71. Ecole-club d'Yverdon-les-Bains, tél. 024/423 40 60.

La Gracieuse a dix ans

A l'occasion de son dixième anniversaire, la Gracieuse, à Lonay, propose une série de festivités destinées aux résidents de l'EMS et à leurs familles. Les petits-enfants et arrière-petits-enfants ne sont pas de reste, car des animations leur sont destinées. Le thème de l'exposition à voir dans les locaux de la Gracieuse est prospectif, puisqu'il s'agit des «Centenaires de l'An 2000». **Le 30 septembre**, un débat à propos de la retraite active est au programme. Le vernissage de l'exposition sur les retraités du 3^e millénaire a lieu à 17 h. **Le 1^{er} octobre**, un banquet et un spectacle sont prévus. **Le 2 octobre**, une journée portes ouvertes permettra à chacun de visiter la

Gracieuse, dans le cadre agréable de Lonay. Un artiste peintre de la résidence expose ses toiles dans une salle de la résidence. Pierre, le crieur public, et un groupe médiéval animeront la fête pour que toutes les générations y prennent part.

Pour tous renseignements:
M^{me} Claudia Röhrholt,
tél. 021/804 51 51.

Photo Y.D.

