

# Mémento de Janvier

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Les rendez-vous de janvier

## VAUD

**PRO SENECTUTE** – Thé dansant, dimanche 13 janvier de 14 h à 17 h, restaurant Le Bol d'Or, Renens (repas de midi sur réservation: tél. 021 635 45 45); jeudi 10 janvier, de 14 h à 17 h, salle communale de Paudex, route de la Bordinette (tél. 021 646 17 21). Ciném'âge, le cinéma des 7 à 77 ans, *Microcosmos*, mercredi 23 janvier, à 14 h 30, Cinémathèque, Lausanne (tél. 079 767 53 90). Ciné-seniors, *Pane e tulipani*, Cinéma Rex à Aubonne, mardi 8 janvier à 14 h 30 (tél. 021 808 68 49). Séjours ski de fond, raquette, marche: Les Rasses du 14 au 19 janvier; Crans-Montana, du 27 janvier au 2 février; Ulrichen (Vallée de Conche) du 17 au 23 février et du 24 février au 1<sup>er</sup> mars. Pro Senectute Vaud, rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21; [www.vd.pro-senectute.ch](http://www.vd.pro-senectute.ch)

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Créations maison, spécialités culinaires à manger ensemble, 30 janvier. Cours de maquillage, avec Griselda Beuchat, esthéticienne diplômée, dates à fixer. P'tit Déj' du MDA, mercredi 9 janvier, 9 h 30. Conseils juridiques, dates à fixer, de 14 h à 16 h 30 (séance de 30 min.)

Renseignements et inscriptions: Secrétariat MDA, place de la Riponne 5, 1005 Lausanne, tél. 021 321 77 66.

**THÉ DANSANT** – Avivo Lausanne en collaboration avec le MDA, tous les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30, à la Maison du Peuple, place Chauderon 5, Lausanne (rens. 021 312 06 54). Founex, salle communale, mardi 22 janvier de 14 h à 17 h (rens. 022 776 21 86 ou 776 09 91).

**CONNAISSANCE 3** – Conférences, «Extrêmes climatiques d'ici la fin du 21<sup>e</sup> siècle», prof. Martin Beniston, climatologue, Uni de Genève, Lausanne, lundi 7 janvier, Casino de Montbenon, salle Paderewski, 14 h 30. «Un naïf à Berne», Jacques Neyrinck, conseiller national, lundi 14 janvier, 14 h 30, Le Sentier, vallée de Joux, Maison de paroisse. «Comment fonctionne notre mémoire?», Mireille Jemelín, docteur ès sciences biologiques, vendredi 25 janvier, 14 h 30, Centre paroissial Les Horizons, Nyon. Secrétariat de Connaissance 3, Place de la Riponne 5, Lausanne, tél. 021 311 46 87 (ouvert de 8 h 30 à 11 h 30).

**SANTÉ** – Cours «alimentation et budget» pour apprendre à composer des menus équilibrés

et variés avec un petit budget. Espace Prévention La Côte, 22 janvier (inscriptions: 0844 04 66 44).

## GENÈVE

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Amis du rail, jeudi 17 janvier, Jaunpass. Ski de fond/raquettes, jeudi 10 janvier, Les Glières; du 14 au 17 janvier, Vallée de Conches-Obergesteln; jeudi 24, Habère-Poche. Conteurs, «Belles endormies et rêveurs éveillés», exposé d'Odette Billard, mardi 22 janvier, à 10 h, Centre Culturel Saint-Boniface, 14 avenue du Mail. Rens. 2, Boulevard Carl-Vogt, Case postale 14, 1211 Genève 8, tél. 022 329 83 84.

**AVIVO – Service social, tél. 022 329 13 60.** Excursions, foire de la Saint-Ours à Aoste, jeudi 31 janvier. Autres activités: chorale, lundi de 15 h à 16 h; club de pétanque, lundi, mardi et mercredi; scrabble, mardi de 14 h à 17 h; yoga, mardi de 15 h à 16 h; atelier de broderie, jeudi de 9 h à 11 h; atelier de tricot, mercredi et jeudi, de 14 h 30 à 16 h 30; thé dansant, vendredi de 14 h à 17 h. Secrétariat Avivo, 25, route du Vieux-Billard, 1205 Genève, tél. 022 329 14 28.

## FRIBOURG

**PRO SENECTUTE** – Raquettes et ski de fond, découverte des paysages hivernaux de nos Préal-

Balades à pied ou à raquettes, ski de fond, ces sports de saison se pratiquent seul ou mieux en groupe.



## Ateliers santé

La Croix-Rouge fribourgeoise organise 10 ateliers axés sur la promotion de la santé des seniors et de leurs proches. Les ateliers de 6 heures chacun se veulent interactifs. Ils seront animés par des spécialistes et des professionnels de la santé. Le but est de renforcer le capital-santé et d'atténuer les maux dus à l'âge. Les thèmes proposés ont trait aux soins du corps, aux émotions, à la mémoire, aux deuils à faire, au stress, à la douleur, au soutien aux proches, aux handicaps, à la dépression et aux dépendances. Les premiers ateliers démarrent les 8, 10 et 17 janvier sur le thème «Je prends soin de mon corps» et «J'accepte mon corps», 9 et 11 janvier. Les cours ont lieu au siège principal de la Croix-Rouge fribourgeoise, rue G.-Techtermann 2, à Fribourg.

**Rens. et inscriptions:** Croix-Rouge fribourgeoise, tél. 026 347 39 40; internet: [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)

pes fribourgeoises avec des moniteurs alpinistes expérimentés: ski de fond, dès jeudi 17 janvier 2008; randonnées à raquettes, région du Lac Noir, dès mercredi 9 janvier 2008; divers endroits du canton de Fribourg, dès mardi 8 janvier 2008. Nouveau: raquettes dans le Jura, départ de Cugy, dès 10 janvier 2008 (monitrice: M<sup>me</sup> Valérie Cavin, tél. 079 311 89 50). Programme détaillé des activités 2008 sur demande.

Rens. Secrétariat Pro Senectute Fribourg, chemin de la Redoute 9, case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, tél. 026 347 12 40.

## VALAIS

**PRO SENECTUTE** – Formation, initiation à l'informatique, Martigny, dès mardi 15 janvier, 9 h 30 à 11 h. Ini-

tiation à internet, Martigny, dès mercredi 16 janvier, 9 h 30 à 11 h et Entremont, dès mercredi 9 janvier, de 15 h 30 à 16 h 30. La correspondance au goût du jour, Martigny, jeudi 10 et 17 janvier, de 8 h 30 à 12 h. Utiliser un Natel en toute simplicité, Monthey, 7 et 14 janvier, de 9 h à 11 h. Sécurité routière et réactualisation des règles de la route, Saint-Maurice, lundi 21 janvier. Loisirs et culture, atelier de création-découvertes, Monthey, dès le 21 janvier, de 14 h à 17 h; «Contes en douceur», Monthey, mercredi 16 janvier et 13 février, de 14 h à 17 h. Groupe de parole «Je me souviens», Martigny ou Sion, 7-21 janvier, de 14 h à 16 h. Carnaval d'Entremont, Orsières, mercredi 30 janvier dès 13 h 30. Sport, skating, 17, 31 janvier et 21 février;

balade à raquettes, mardi 8 et jeudi 31 janvier; raquette aventure, les 10, 14 et 29 janvier; ski de randonnée, 7, 17 janvier; 1<sup>er</sup> février, 11 mars. Séjours, ski de fond à Glurigen, du 21 au 26 janvier; ski de fond et balades à raquettes à Praz-de-Lys (F), du 28 janvier au 1<sup>er</sup> février. Rens. et inscriptions: Pro Senectute Valais, Séverine Corthay, tél. 027 322 07 41.

## NEUCHÂTEL

**PRO SENECTUTE** – Ski de fond et raquettes à neige, tous les jeudis après-midi de janvier à mars 2008.

Rens. Pro Senectute Sport-Arc jurassien, Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 886 83 02 (matin).

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Midi-rencontre, vendredi 18 janvier à 11 h 45 à l'Auberge du Grand Pin, Peseux. Autres activités: cours d'informatique, les lundis et mercredis (2 h 30) par semaine; photographie numérique, mercredi de 9 h à 11 h; balades tous les 18 du mois; cours de tai-chi, lundi à 14 h; cours d'anglais; groupe d'écriture autobiographique; formation des conteurs. Secrétariat, rue de l'Hôpital 19, case postale 2666, 2001 Neuchâtel, tél. 032 721 44 44.

**AVIVO** – Permanence hebdomadaire, les mardis de 9 h à 11 h. Avivo, rue du Seyon 2 à Neuchâtel (immeuble

Payot), tél. + fax 032 725 78 60; [avivo-neju@bluewin.ch](mailto:avivo-neju@bluewin.ch)

## JURA BERNOIS

**PRO SENECTUTE** – Raquettes et ski de fond: les jeudis après-midi dès le 10 janvier 2008, rendez-vous à 13 h à la gare de Tavannes. Sortie pleine lune: 21 janvier 2008, 17 h aux Sava-gnières (NE). Préparer son sac et adapter son équipement: 18 janvier 2008, 14 h à Tavannes. Présentation des séjours: 11 janvier 2008, Reconvilier 11 h 30 au restaurant du Midi. Thés dansants: 5 janvier (Bal du Petit Nouvel An), 19 janvier et 2 février 2008 de 14 h à 17 h au Restaurant du Midi à Reconvilier. Pro Senectute Arc Jurassien, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032 482 67 00.

**MOUVEMENT DES AÎNÉS (MDA)** – Mercredi 23 janvier, traditionnelle saucisse au marc, Caveau aux Trois-Tonneaux, rendez-vous à 11 h 30 au Caveau, Schafisweg 25, Chavannes, inscriptions obligatoire jusqu'au 18 janvier auprès de Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14. Rencontres de boccia, tous les 15 jours le lundi après-midi à Corgémont (tél. 032 489 10 20 ou 032 489 15 47). Stamm du MDA, dernier vendredi du mois à 14 h au restaurant de l'Union, rue Bubenbergr 9 à Bienne, se renseigner avant d'y aller auprès de M. Gilbert Beiner, tél. 032 325 18 14.