

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 10

Rubrik: MDA : mouvement des aînés

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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

MDA

mouvement des aînés

Le succès des thés dansants en Suisse romande!

Voulez-vous danser? Valses – marches – tangos – polkas – charlestons...

A Genève: mercredi 7 octobre, salle des Vieux Grenadiers, rue de Carouge 92, de 14 h 30 à 17 h. Prix: Fr. 2.- (non-membre Fr. 5.-). Renseignements: Mme Maryse Rossire, tél. (022) 93 32 55.

A Fribourg: mercredi 7 octobre, salle du Restaurant de la Grenette, place Notre-Dame 1, 1^{er} étage, de 14 h à 17 h. Prix: Fr. 2.- (non-membre Fr. 3.-). Renseignements: Mme Gaby Niederer, tél. (037) 26 28 03.

A Lausanne: vendredi 9 octobre, salle N° 4, place de Chauderon 5, de 14 h à 17 h. Prix: Fr. 2.- (non-membre Fr. 3.-). Renseignements: Secrétariat, Clos-de-Bulle 7, tél. (021) 23 84 34.

A Neuchâtel: jeudi 5 novembre, à la Rotonde, faubourg du Lac 14, de 14 h à 17 h. GRATUIT. Renseignements: M. G. Laager, tél. (038) 31 49 30.

A Nyon: nouveau, jeudi 8 octobre, salle communale, de 14 h à 17 h. Vu le succès de ces rencontres, le MDA a décidé de tenter l'expérience du thé dansant à Nyon avec une période d'essai allant jusqu'au 12 novembre.
Entrée gratuite pendant la période d'essai, venez nombreux!

Au Théâtre de Servion

Dimanches 4 octobre et 22 novembre à 14 h 30.

RÉSERVEZ VOS PLACES!

Reprise de la revue «Préservion-Nous». Revue d'actualités vaudoises, nationales et internationales en 2 actes et 32 tableaux avec le Ballet du café-théâtre. «3 heures de gaieté, de détente, de rêve et de rire.»

Prix pour chacun de ces deux spectacles: Fr. 20.- prix unique par personne. Le transport est de Fr. 13.- pour Fribourg, Fr. 10.- pour Genève, Fr. 7.- pour Vaud.

Les inscriptions se font auprès des sections cantonales.

SECTION BERNOISE: p/a Botteron Jean, rue du Parc 1, 2710 Tavannes, tél. (032) 91 28 04.

SECTION FRIBOURGEOISE: p/a Simonet Paul, rue Pierre-Aeby 189, 1700 Fribourg, tél. (037) 22 41 16.

SECTION GENEVOISE: case postale 324, 1211 Genève 4, rue St-Ours 6. Permanence: les mercredis matin de 9 h 15 à 11 h 15 ou chez Mme Rossire Maryse, tél. (022) 93 32 55.

SECTION NEUCHÂTELOISE: p/a Laager Georges, Pain-Blanc 28, 2003 Neuchâtel, tél. (038) 31 49 30. Permanence: les jeudis matin de 9 h 15 à 11 h 15, rue Seyon 2, 3^e étage.

SECTION VAUDOISE: 7, rue du Clos-de-Bulle, case postale 1066, 1001 Lausanne, tél. (021) 23 84 34.

Section Fribourgeoise

Les récréations

Des après-midi mensuels accompagnés d'animation, film, conférence, etc. La première aura lieu mardi 6 octobre à 14 h avec conférence du D^r J. J. Jaton, initiateur des cours de sophrologie pour aînés à Lausanne, qui parlera «des bienfaits de la sophrologie» pour notre mieux-être. Il sera servi une boisson plus une pâtisserie.

Prix: Fr. 5.- (non-membre Fr. 7.-). Renseignements et inscriptions: Mme Gaby Niederer, tél. (037) 26 28 03.

Cours de sophrologie

Exercices de respiration, relaxation, lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression. Cette méthode simple (à la portée de chacun) permet d'acquérir le calme, l'harmonie intérieure, l'équilibre et la confiance en soi.

Début du cours jeudi 15 octobre à 14 h.

Inscriptions et renseignements: Mme Léonie Aubry, tél. (037) 22 50 51, rue Reichlen 2, 1700 Fribourg.

Promenades à vélo

Après le canton de Vaud, nous envisageons d'organiser dans le canton de Fribourg des promenades à vélo. Pour ceux qui ont fait de la bicyclette, n'hésitez pas à reprendre une activité bénéfique pour le maintien de la condition physique. A vélo au rythme de notre temps!

Pour renseignements: Mme Marguerite Rappo, av. Guintzet 21, 1700 Fribourg, tél. (037) 24 30 25.

Section Genevoise

Le 18 octobre: «Dimanche Escapade», première sortie de la saison. A travers la campagne genevoise avec le bus L jusqu'à Avusy, petite balade à pied.

Rendez-vous à 13 h 50, quai de la Poste. Inscription pas nécessaire, carte journalière conseillée.

Renseignements complémentaires: Mme Denise Huber, tél. (022) 92 17 25.

La conteuse Mimi Barthélémy à Lausanne!

Nous avons le plaisir d'annoncer la venue à Lausanne de la truculente conteuse haïtienne Mimi Barthélémy.

Elle vous envoûte avec ses sourires, sa vitalité, son regard vert, ses mimiques irrésistibles. Elle vous entraîne dans son univers de «bons dieux», de gros méchants, de monstres très laids ou d'animaux pleins de fantaisie. Elle raconte d'une voix grave, puis aiguë, elle chante aussi de vieux airs créoles et fait participer le public. Ses histoires sont tirées de la tradition haïtienne. Mimi Barthélémy saura vous séduire comme elle l'a fait en Europe et en Amérique.

Cours de peinture sur bois à Lausanne

Nous sommes à même d'organiser un cours de peinture sur bois. Une dizaine de participants sont nécessaires pour que le cours ait lieu.

La peinture sur bois est facile à réaliser à tout âge pour qui n'a jamais tenu un pinceau.

Le cours débutera mi-octobre et s'adressera aussi bien aux débutants qu'à d'éventuels initiés. Un après-midi par semaine de 2 heures est prévu.

Prix: Fr. 120.- pour 10 leçons de 2 heures.

Inscriptions: tél. (021) 23 84 34.

Cours de mieux-être Sophrologie

10 leçons. Les lundis à 9 h

Prix du cours: Fr. 40.- (non-membre Fr. 50.-)

Lieu: Cazard, Pré-du-Marché 15, 1004 Lausanne

Exercices de respiration, relaxation, lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression. Cette méthode simple (à la portée de chacun) permet d'acquérir le calme, l'harmonie intérieure, l'équilibre et la confiance en soi.

Do-in

10 leçons. Les mercredis de 9 h à 10 h
Prix du cours: Fr. 40.- (non-membre Fr. 50.-)

Lieu: Cazard, Pré-du-Marché 15, 1004 Lausanne

Do-in est une technique venant du Japon où elle fait partie de la vie familiale et débouche sur un véritable **art de vivre**.

Le **do-in** est un automassage effectué avec les mains sur tout le corps, afin de stimuler et de faire circuler l'énergie. Selon les anciens Chinois, de nombreuses maladies sont dues à un blocus de cette énergie en certains endroits du corps.

Connaissance 3

Programme 1987-1988

Dans les régions de: Aigle, Bex, Cossonay, Penthalaz, La Sarraz, Echallens, Morges, Nyon, Ormonts, Leysin, vallée de Joux, Vevey, La Tour-de-Peilz, Montreux, Ville-neuve, Yverdon, Lausanne... **L'Université du 3^e âge** s'adresse aux aînés qui souhaitent rester alertes d'esprit, être ouverts au monde actuel, continuer à « apprendre », même au prix d'un modeste effort. Pour cela, Connaissance 3

- organise des **cours-conférences**, à Lausanne et dans 16 localités du canton de Vaud;
 - encourage la création et l'activité de **groupes d'étude** de 3 à 10 personnes, s'attaquant à un problème précis ou à une recherche localisée;
 - reste en liaison avec les autres «U3» en vue d'**échanges culturels ou personnels**.
- Programme à disposition au secrétariat.
Renseignements complémentaires: tél. (021) 23 84 34.

Section bernoise

Midi-rencontre

Le mercredi 14 octobre 1987 au Restaurant de la Couronne à Sonceboz, dès 12 h. Après le repas, vers 14 h, nous entendrons M. Kurt Goetschmann, droguiste-herboriste, parler de «**La santé par les plantes**».

Prix du repas: sur assiette Fr. 10.- (par personne).

Nos prochains

voyages-vacances...

Portugal

Circuit du «Nord»

Prestations: vols de ligne Genève-Porto et Lisbonne-Genève, logement en hôtels **** et ***, car sur place avec guide parlant français, pension complète, excursions, services d'un accompagnateur MDA. Période idéale pour visiter le nord de ce pays.

Circuit Porto (excursion au Minho) - Regua - Lamego - Viseu - Coimbra - Portalegre - Lisbonne (par Ponte de Sor et Santarem) - retour sur Genève.

Prix: Fr. 1810.-

(membre MDA:

Fr. 1740.-)

Dates: du 5 au 15 octobre 1987

... et ceux de fin d'année

Nancy

Au cœur de la Lorraine

Prestations: voyage en car, pension complète, logement en hôtel *** (à 100 m de la place Stanislas), soirée du Réveillon, 1 spectacle, excursions, services d'un accompagnateur MDA. Peu de villes ressemblent à Nancy, qui mérite une visite, à commencer par le charme et les parures dorées de la place Stanislas.

Prix: Fr. 910.-

(membre MDA:

Fr. 840.-)

Dates: du 29 décembre 1987 au 4 janvier 1988.

Rome

(Italie)

Prestations: vol de ligne Genève-Rome et retour, logement en pension complète, hôtel ***, excursions et visites en car sur place, fête-dîner du Réveillon (boissons comprises), services d'un accompagnateur MDA. Rome jouit d'un climat doux toute l'année.

Prix: Fr. 1300.-

(membre MDA:

Fr. 1230.-)

Dates: du 29 décembre 1987 au 4 janvier 1988.

Cuba

Chaud paradis des Caraïbes...

(Amérique latine)

Prestations: vols de ligne Genève-Madrid-La Havane et retour, logement en hôtels de bonne catégorie, pension complète, séjour balnéaire à Varadero, excursions, dîner du Réveillon, services d'un accompagnateur MDA, assistance à Madrid. La plus grande île des Antilles, jouit d'un climat idéal pour la baignade. Température moyenne annuelle de l'air: 25° C.

Prix: à être confirmé (aux env. de Fr. 3200.-)

Dates: approx. du 29 décembre 1987 au 14 janvier 1988.

Colmar

Alsace

Notre succès de ces dernières années...

Prestations: voyage en car, logement en hôtel ***, pension complète, soirée du Réveillon, excursions, services d'un accompagnateur MDA. Colmar, cité idéale pour passer les fêtes de fin d'année!

Prix: Fr. 690.-
(membre MDA:
Fr. 620.-)

Dates: du 30 décembre 1987 au 3 janvier 1988.

Ile de Malte

Prestations: train 2^e classe domicile-Zurich, vols de ligne Zurich-Malte-Zurich, logement en hôtel ****, pension complète, soirée du Réveillon, excursions au programme et entrées, services d'un accompagnateur MDA. Ce qui fait de la visite de Malte un séjour inoubliable, c'est son histoire dont les traces sont partout visibles.

Prix: Fr. 1660.-

(membre MDA:

Fr. 1590.-)

Dates: du 30 décembre 1987 au 6 janvier 1988.

Chalon-sur-Saône

En Bourgogne

Prestations: voyage en car, pension complète, logement en hôtel *** (ancien cadre, TV dans les chambres), grande soirée de Réveillon à la française dans un cadre unique (boissons comprises), 1 excursion, services d'un accompagnateur MDA.

Prix: Fr. 490.-

(membre MDA:

Fr. 460.-)

Dates: du 31 décembre 1987 au 2 janvier 1988.

Pour les mois de février et mars 1988, il est prévu:

Au pays mimosas, à la Côte d'Azur, **Giens et La Colle-sur-Loup, croisière en Egypte, les îles Canaries, la Tunisie, le Kenya.**

En vue de ce dernier voyage, le Kenya, vous êtes invités à une séance d'information avec film et diapos **le 22 octobre 1987**, au Cazard, rue Pré-du-Marché 15, Lausanne, à **14 h**, avec M. Henri Rayroud, accompagnateur.

Bulletin d'inscription

à retourner au MDA
(Mouvement des Aînés),
Clos-de-Bulle 7, c. p. 373,
1000 Lausanne 17

J'inscris _____ personnes
pour le voyage

à _____

du _____ au _____

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

NP/Localité: _____

Tél. () _____