

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**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>**

**SECRETARIAT ROMAND ET VAUDOIS:** Clos-de-Bulle 7, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021/23 84 34

**SECTION VOYAGES-VACANCES:** ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 45 et de 13 h à 16 h 45, tél. 021/23 84 33

**SECRETARIAT GENEVOIS:** ouverture du lundi au vendredi de 13 h 30 à 17 h 30, av. Sainte-Clotilde 9, 1205 Genève, tél. 022/29 83 84

**PERMANENCES DES SECTIONS NEUCHÂTELOISE, BERNOISE ET FRIBOURGEOISE:** du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 14 h à 17 h.  
**BIENNE:** tél. 032/22 43 43. **NEUCHÂTEL:** tél. 038/21 44 44

## Voyage d'étude à Paris du 24 au 30 octobre

Aux comités cantonaux, comité romand et responsables d'activités.

Suite à l'intervention du directeur lors de notre assemblée des délégués, nous avons le plaisir de vous proposer un voyage d'étude dans la région parisienne qui coïncidera avec «Cité Bleue», le Salon de la Retraite, avec la participation de nombreuses associations d'aînés.

Le but de ce voyage est d'une part de s'informer de ce qui se fait en dehors de nos frontières, plus particulièrement dans la région choisie, d'autre part de rencontrer des responsables d'activités ayant des objectifs semblables aux nôtres ou susceptibles de nous intéresser.

Nul doute que ce séjour sera bénéfique à chacun ainsi qu'au MDA!

Nous avons consulté plusieurs membres du Comité romand afin de connaître leur avis sur la participation financière:

Fr. 500.- pour les membres des comités. Au prix de revient, Fr. 650.- pour les conjoints.

Ce prix comprend: le voyage en car, le logement en demi-pension, deux entrées à «Cité Bleue».

**Non compris:** dépenses personnelles, spectacles éventuels, etc.

Nous espérons que vous serez nombreux à répondre à cette invitation.

Afin de pouvoir assurer les réservations, nous demandons à chacun de nous faire connaître ses intentions. Les inscriptions sont à envoyer directement au Secrétariat romand.

## La sophrologie

La pratique de la sophrologie permet une recherche de son «bien-être», voire de son «mieux-être» et ceci finalement à peu de frais par rapport aux coûts de la santé. En fait, la sophrologie demande avant tout que l'on prenne un peu de temps pour sa santé. On peut décrire cette discipline comme une hygiène de vie nécessaire au rééquilibrage de notre corps et de notre esprit. Elle vous invite à rechercher le positif, à changer certains points sombres de l'existence et à lutter contre l'angoisse. Peu à peu, vous vous sentirez moins stressés et moins sensibles aux événements de la vie de tous les jours. Vous serez amenés à repenser votre mode d'alimentation.

La technique utilisée est simple mais il est nécessaire de la pratiquer régulièrement: respiration profonde, prise de conscience de son corps, sans oublier de faire fonctionner ses articulations, de bien oxygéner ses cellules pour entretenir la mémoire et ses facultés de concentration. Il est certain que la sophrologie joue un rôle de médecine préventive. De ce fait elle contribue à faire baisser la consommation de médicament, à redécouvrir l'équilibre et l'harmonie qui est en vous.

Nous vous proposons une heure d'exercices par semaine avec un professeur, les détails des cours sont précisés ci-dessous dans les diverses sections.

## Le Troc-Temps: deux rendez-vous

Le Troc-Temps est une chaîne de services qui permet l'utilisation des compétences de chacun, dans tous les domaines. Ces services sont gratuits. La notion d'argent n'existe pas, seul le temps est comptabilisé. Afin de faire connaître le Troc-Temps, nous avons prévu deux rencontres d'information à l'intention du public

**A Lausanne: pour le public de Suisse romande, vendredi 12 octobre de 14 h 30 à 17 h à la salle des Cantons, gare CFF, 2<sup>e</sup> étage.**

**A Genève: pour le public genevois, samedi 13 octobre de 9 h à 11 h à la salle du Faubourg, rue des Terreaux-du-Temple 6.**

Nous aurons le plaisir d'entendre: M. Bruno Ribes, sociologue à l'Institut de l'Enfance et de la Famille à Paris et initiateur de l'idée du Troc-Temps; M<sup>me</sup> Pascale Dutilleul, présidente du Troc-Temps à Jouy-Le-Moutier, ainsi que M<sup>me</sup> Elise Joli, trésorière; M. Maurice Vincent, vice-président du Troc-Temps à Pau, ainsi que M. Robert Joseph, trésorier; M<sup>me</sup> Eugénie Thierry, présidente de Récipro-Services à Gournay. Après la rencontre avec ces intervenants français, en deuxième partie, nous parlerons de l'expérience du Troc-Temps en Suisse romande. Ces deux séances auront lieu en présence des autorités. **Permanence Troc-Temps à Lausanne pour toute la Suisse romande, sauf Genève: secrétariat MDA, les mardis et mercredis matin de 8 h 30 à 11 h, 021/20 35 30, Clos-de-Bulle 7.**

**Permanence Troc-Temps à Genève, les jeudis de 9 h à 11 h 30; dès le 4 octobre 1990, 022/29 83 84, Sainte-Clotilde 9.**

## VAUD

**Sophrologie:** tous les lundis matin. Séance d'information le lundi 8 octobre à 9 h 30 au Cazard, Pré-du-Marché 15, Lausanne. Cours de 10 séances d'une heure. Prix: Fr. 60.- et Fr. 50.- membre MDA.

**Thés-dansants à Lausanne:** tous les vendredis de 14 h 30 à 17 h, à la Maison du Peuple, place Chauderon. Prix: Fr. 6.- et Fr. 4.- membre MDA, reprise vendredi 5 octobre.

**Attention ne manquez pas! «Porte Ouverte» le vendredi 19 octobre,** à la Maison du Peuple dès 14 h 30! Nous vous invitons à découvrir cette ambiance sympathique et les bienfaits de la danse. Chacun peut y participer gratuitement. Parlez-en autour de vous et venez avec vos amis, ils seront les bienvenus.

**Thés-dansants à Nyon:** tous les jeudis de 14 à 17 h, à la salle communale. Reprise le jeudi 11 octobre à 9 h au secrétariat MDA, Clos-de-Bulle 7, Lausanne.

**Anglais:** divers niveaux d'une heure, lundi, mardi ou mercredi matin, au secrétariat MDA, Clos-de-Bulle 7, Lausanne.

**Dessin-peinture:** les jeudis ou vendredis de 9 à 11 h, à la salle de la Cure de Saint-Marc, Sévery 1, Lausanne.

**Allemand:** les jeudis de 9 à 10 h (par la suite peut-être plusieurs niveaux). Reprise jeudi 11 octobre à 9 h au secrétariat MDA, Clos-de-Bulle 7, Lausanne.

**Italien:** les vendredis (heure et nombre de niveaux à définir). Reprise vendredi 26 octobre à 14 h 15 au secrétariat MDA, Clos-de-Bulle 7, Lausanne.

**Prix pour les cours anglais, dessin, allemand, italien: Fr. 6.- membre MDA, 1 heure, payable par trimestre.**

**Scrabble:** tous les vendredis de 14 à 17 h, au Bar à café «Chez Constantin», Clos-de-Bulle 7, Lausanne. Entrée libre et sans inscription.

**Théâtre la Rampe:** les répétitions ont lieu tous les lundis et jeudis de 14 à 17 h à la salle d'Orient-Ville, rue Orient-Ville 2, Lausanne.

**Ensemble vocal masculin:** les répétitions ont lieu tous les mardis de 16 à 17 h 30 à la salle paroissiale de Saint-Luc (Pontaise), Lausanne.

**Orchestre MDA (instruments à cordes):** les répétitions ont lieu un après-midi de chaque quinzaine, les vendredis de 14 h 30

à 16 h, vendredi 12 et 26 octobre, etc., à la salle de paroisse de Saint-Marc, Sévery 1, Lausanne.

**Orchestre musette:** les répétitions ont lieu un après-midi de chaque quinzaine, les vendredis de 14 h 30 à 16 h, vendredi 5 et 19 octobre, etc., à la salle de paroisse de Saint-Marc, Sévery 1, Lausanne.

**Promenades pédestres:** programme à votre disposition au secrétariat MDA. Participation aux frais: Fr. 5.-. Sorties les jeudis et mardis matin.

**Cyclo 3:** programme à votre disposition au secrétariat MDA. Sorties le mardi.

**Spectacles à Lausanne:** Karsenty, les Entr'Actes du mardi, Yvan Rebhoff, Knie.

## GENÈVE

**Sophrologie:** Reprise pour débutants: mercredi 3 octobre de 16 à 17 h 30.

Reprise pour avancés: vendredi 5 octobre de 9 à 10 h et de 10 à 11 h.

Prix: 1 heure, Fr. 6.- et Fr. 5.- membre MDA.

**Anglais:** reprise des cours début octobre. Prix: Fr. 6.- et Fr. 5.- membre MDA, période d'une heure.

**Espagnol:** reprise des cours début octobre. Prix: Fr. 6.- et Fr. 5.- membre MDA, période d'une heure.

**Peinture:** reprise des cours le mardi 2 octobre à 14 h.

**Nouveau! Tir à l'arc:** début octobre, des cours d'initiation sont proposés. Prix: Fr. 80.- les 10 leçons d'une heure.

**A la découverte des restaurants genevois:** jeudi 25 octobre, «Le Frascati», Centre commercial de Meyrin, bus 15, place Cornavin, descendre au Livron. Prix: menus à Fr. 18.- et Fr. 29.-, plat du jour à Fr. 12.-

**Escapade:** dimanche 4 novembre à Jussy, rendez-vous à 14 h 30 à Rive.

## NEUCHÂTEL

**Sophrologie:** cet automne à Neuchâtel, éventuellement à La Chaux-de-Fonds, 8 séances d'une heure et demie tous les 15 jours. Une séance d'information sera organisée début novembre. Prix fixé à la séance d'information.

**Anglais:** plusieurs niveaux. Reprise en octobre. Séance d'information jeudi 4 octobre à 9 h au secrétariat MDA, Hôpital 19, Neuchâtel. Prix: selon le nombre d'élèves.

**Dessin-peinture:** l'animateur de cette activité, M. Humbert Martinet, est à votre disposition pour tous renseignements au 038/25 56 68 ou, sur place, tous les lundis de 9 à 11 h, à l'atelier «La Palette», Guillaume-Farel 8, Serrières. Prix: Fr. 80.-, 10 leçons.

## BERNE

**Sophrologie:** dès cet automne à Tavannes, éventuellement à Moutier, à raison d'une séance d'une heure et demie tous les quinze jours.

Séance d'information début novembre. Prix fixé à la séance d'information.

**Pétanque:** tous les lundis dès 14 h 30 au «Bocciodrome» de Corgémont (200 m au sud de la gare). Prix: Fr. 2.- environ par après-midi. Renseignements: M. Pierre Helfer, 032/97 10 20.

## FRIBOURG

**Réflexologie, un nouveau cours!** La réflexologie est une science qui admet qu'il existe, au niveau des pieds, des zones correspondant à chacun des organes et autres parties du corps. En stimulant ces zones réflexes de façon appropriée au moyen d'un massage, la circulation sanguine, le système nerveux et le fonctionnement des organes correspondants sont améliorés. Le cours pratique, qui est une expérience enrichissante, à la portée de tous, permet ensuite à chacun d'appliquer cette technique dans le cadre familial.

Séance d'information jeudi 11 octobre à 9 h 30 à la salle de l'ancien Hôpital des Bourgeois à Fribourg. Renseignements: M<sup>me</sup> Léonie Aubry, 037/22 50 51.

**Minigolf:** tous les mardis après-midi dès 14 h 15 au Minigolf du Jura à Fribourg. Par temps incertain, au Restaurant Riche-lieu. Renseignements: M<sup>me</sup> Gaby Niederer, 037/26 28 03.

**Cyclo 3:** tous les vendredis après-midi à 14 h, rendez-vous au Parc-Hôtel (côté route de Bertigny). Renseignements: M<sup>me</sup> Marguerite Rappo, 037/24 30 25.

**Thés-dansants:** tous les mercredis, dès le 3 octobre, à 14 h, au Restaurant de la Grenette à Fribourg. Prix: Fr. 4.- et Fr. 3.- membre MDA. Venez danser aux rythmes de la musique de notre fameux musicien Claude-François Bruehlhardt.

## VOYAGES

### Collonges-La-Rouge Corrèze-Périgord

Prestations: voyage en car, étapes aller et retour à l'hôtel, village-vacances, pension complète, excursions, Réveillon du 31 décembre au village.

Prix: Fr. 1260.-

(membre MDA: Fr. 1190.-)

Du 27 décembre au 6 janvier.

## Berlin

Prestations: voyage en avion, transferts, hôtel\*\*\* centré, pension complète, Réveillon du 31 décembre à l'hôtel, excursions et visites.

Prix: Fr. 1720.-

(membre MDA: Fr. 1650.-)

Du 28 décembre au 3 janvier.

## Salzburg

Prestations: voyage en car, étapes aller et retour, hôtel\*\*\*\*, pension complète, Réveillon du 31 décembre à l'hôtel, 2 spectacles, excursions et visites.

Prix: Fr. 1330.-

(membre MDA Fr. 1260.-)

Du 28 décembre au 3 janvier.

## Marrakech

Prestations: voyage en avion, transferts, hôtel\*\*\*\* avec piscine chauffée, demi-pension, Réveillon du 31 décembre à l'hôtel, 3 excursions.

Prix: Fr. 1740.-. Supplément pension complète: + Fr. 120.-

(membre MDA: Fr. 1670.-)

Du 28 décembre au 4 janvier.

## Colmar (Alsace)

Prestations: voyage en car, hôtel\*\*\*, pension complète, Réveillon du 31 décembre à l'hôtel, visite guidée de Strasbourg, excursions.

Prix: Fr. 820.-

(membre MDA: Fr. 750.-)

Du 30 décembre au 3 janvier.

## Lyon

Prestations: voyage en car, hôtel\*\*\* situé dans la zone piétonne, demi-pension, fête du Réveillon, visite guidée de la ville, excursion avec repas de midi gourmet à Pérouges.

Prix: Fr. 630.-

(membre MDA: Fr. 590.-)

Du 31 décembre au 2 janvier.

## Bulletin d'inscription

à retourner au MDA  
C. P. 373, 1000 Lausanne 17  
Tél. 021/23 84 33

J'inscris \_\_\_\_\_ personne(s)  
au voyage \_\_\_\_\_  
Nom: \_\_\_\_\_  
Prénom: \_\_\_\_\_  
Rue: \_\_\_\_\_  
N/P Localité: \_\_\_\_\_  
Tél. (     ) \_\_\_\_\_