

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 20 (1990)  
**Heft:** 6

**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:** 02.02.2025

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

**SECRETARIAT ROMAND:** Clos-de-Bulle 7, case postale 373, 1000 Lausanne 17, tél. 021/23 84 34  
Section voyages-vacances, tél. 021/23 84 33  
Ouverture du lundi au vendredi de 8 h à 11 h 45 et de 13 à 16 h 45

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

**PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE DES SECTIONS NEUCHÂTELOISE, BERNOISE ET FRIBOURGEOISE:** Tél. 032/22 43 43 (Bienne)  
Du lundi au vendredi de 8 à 12 h et de 14 à 17 h

## Les bienfaits du sport en plein air



### Le vélo: Cyclo 3

**Cantons de Fribourg et Vaud.** La bicyclette est malheureusement tombée quelque peu en désuétude depuis le développement de l'automobile, quelle erreur! La «petite reine» vous permet de découvrir la nature, de vous oxygéner, de retrouver la forme, tout ceci avec peu de moyen et d'effort!  
**Pour Vaud:** activité tous les mardis.  
**Renseignements:** M. Marcel Michod, 021/881 19 60.  
**Pour Fribourg:** activité tous les vendredis.  
**Renseignements:** M<sup>me</sup> Marguerite Rappo, 037/24 30 25



### La marche: Promenades pédestres

**Cantons de Fribourg et Vaud.** C'est l'activité la plus naturelle. Le moyen le plus simple de s'aérer, de découvrir la nature. Les bienfaits de la marche sont nombreux: amélioration de la circulation sanguine, détente du système nerveux, etc. Elle est recommandée à chacun! Il suffit d'avoir de bonnes chaussures de marche, légères et confortables, et de pratiquer cette activité régulièrement.  
**Pour Vaud:** activité les mardis et jeudis.  
**Renseignements:** secrétariat MDA, 021/23 84 34.  
**Pour Fribourg:** les jeudis, divisés selon les jours en 3 niveaux: marcheurs d'1 h, moyens ou bons marcheurs. **Renseignements** course bons marcheurs du 7 juin: M<sup>me</sup> Georgette Bise, 037/24 61 75.



### Le mini-golf

**Canton de Fribourg.** Cette activité aide à maintenir sa forme sans trop d'effort tout en étant un jeu attractif! Elle a lieu tous les mardis.  
**Renseignements:** M<sup>me</sup> Gaby Niederer, 037/26 28 03.



### La pétanque

**Canton de Berne.** Pour madame et monsieur, cette activité vous procurera détente et plaisir. Tireurs ou pointeurs, préparez les boules. Elle a lieu tous les lundis.  
**Renseignements:** M. Pierre Helfe, 032/97 10 20.



### Le tir à l'arc

**Canton de Vaud.** Ce sport fait appel en même temps à la mobilisation musculaire et à la concentration; c'est un sport de détente, pour les hommes autant que pour les femmes, sans effets violents. **Les personnes intéressées, débutantes ou ayant déjà pratiquée auparavant cette activité, peuvent se renseigner au secrétariat MDA, 021/23 84 34.**

## Les visites

### Visites culturelles de connaissance

**Uni 3<sup>e</sup> âge du canton de Vaud.**  
**Lundi 11 juin:** Vitraux d'Eglises fribourgeoises et Musée du vitrail de Romont. Cette visite sera conduite par le D<sup>r</sup> René König. Prix: Fr. 34.- sans le repas de midi (visite d'une journée environ).  
**Lundi 25 juin:** Moulins souterrains du Col des Roches et Musée d'horlogerie au Château des Monts, Le Locle. Prix: Fr. 36.- sans le repas de midi (visite d'une journée environ).  
**Renseignements et inscriptions:** secrétariat MDA, 021/23 84 34.

### Visite d'une journée en Alsace

**Mercredi 13 juin:** pour Berne, inscriptions: M. Pierre Helfe, 032/97 10 20.  
**Mardi 3 juillet:** pour Neuchâtel, inscriptions: M<sup>me</sup> Elena Pol, 038/33 23 49.  
Prix: Fr. 50.-, y compris transport, repas, visite-démonstration de la «volerie des aigles» et visite «surprise».

### Visite d'une journée du Papillorama à Marin

**Mardi 19 juin:** pour Fribourg, inscriptions: M<sup>me</sup> Gaby Niederer, 037/26 28 03.  
Prix: Fr. 45.-, y compris transport, repas à Enges, visite du Papillorama et excursion.

## VOYAGES

### Belgique, circuit

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, étapes aller et retour, hôtels\*\*\*, excursions guidées, entrées et bateau, dîner de gala (boissons comprises), pension complète.

Prix: Fr. 1440.-  
(membre MDA Fr. 1370.-)  
Du 12 au 19 juillet.

## GENÈVE

### Escapade

L'escapade de ce mois a lieu exceptionnellement:

**Samedi matin 9 juin:** visite aux femmes d'Avully qui organisent une fois par année, en costumes d'époque, un grand déjeuner campagnard (déjeuner à votre charge).

Inscriptions: MDA, 022/29 83 84.

### Genève-culture

**Mardi 18 juin 90:** visite de l'Ecole Hôtelière du Vieux-Bois, durée environ 1 h. Prix: Fr. 3.- hors abonnement.

Inscriptions: MDA, 022/29 83 84.

### A la découverte des restaurants genevois

**Jeudi 21 juin 90:** Restaurant du Verger à Châtelaine. Menus à Fr. 11.-, 18.- et 20.-  
Inscriptions: MDA, 022/29 83 84.

### Thés-dansants

Les mercredis de 14 h 30 à 17 h au Cercle des Vieux-Grenadiers, Carouge 92, Genève, jusqu'au 27 juin. Reprise en septembre. Fr. 6.- et Fr. 3.- membre MDA.

### Scrabble

Les lundis après-midi de 14 h 30 à 17 h 30, dorénavant à la salle du Café-Restaurant de l'Equipe, av. du Mail 18, Genève. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

### Tour en Suisse à l'occasion de la Fête Nationale

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtels\*\*\*, pension complète, excursions.

Prix: Fr. 800.-  
(membre MDA: Fr. 730.-)  
Du 30 juillet au 3 août).

### Davos

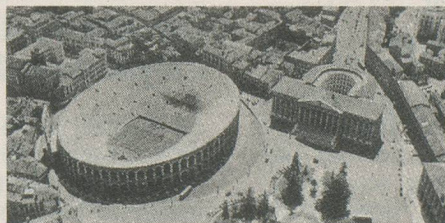
Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtel\*\*\*\*, pension complète, 3 excursions.

Prix: Fr. 1030.-  
(membre MDA: Fr. 960.-)  
Du 12 au 19 août.

### Paris et Versailles

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtels\*\*\*, demi-pension, tours de ville, visite et entrée du Château, Fêtes de Versailles.

Prix: Fr. 1060.-  
(membre MDA: Fr. 990.-)  
Du 13 au 19 août.



### Bardolino, Vérone, les opéras

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtel\*\*\*, pension complète (sauf 2 repas du soir), 2 spectacles aux Arènes (Zorba, il Greco et Carmen - Aïda en option), excursions.

Prix: Fr. 1160.-  
(membre MDA: Fr. 1090.-)  
Du 25 août au 1<sup>er</sup> septembre.

### Alassio, Riviera italienne baignade

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, hôtel\*\*\*, pension complète, excursions.

Prix: Fr. 1460.-  
(membre MDA: Fr. 1390.-)  
Du 25 août au 8 septembre.

### Guigel et Port-Bai Bretagne et Normandie

Prestations: voyage en car, repas aller et retour, étapes aller et retour à l'hôtel, logement en village-vacances en Bretagne (1 semaine) et en Normandie (1 semaine), pension complète (vin compris au village), excursions.

Prix: Fr. 1560.-  
(membre MDA: Fr. 1490.-)  
Du 26 août au 11 septembre.

### 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. (     ) \_\_\_\_\_