

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Le temps des voyages...  
**Autor:** Guignard, Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829816>

### **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:** 13.10.2024

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

CHRONIQUE  
DU

**MDA**

TIVOLI 8  
LAUSANNE  
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

## Les aînés fêtent le 1<sup>er</sup> août

Vu le grand succès de l'an dernier, le MDA, en collaboration avec les CFF, organise une croisière nocturne sur le lac de Thoune. C'est un endroit privilégié de Suisse d'où l'on peut admirer un grand nombre de feux d'artifices.

L'excursion débutera par le tour du Lötschberg en passant par Brigue-Kandersteg-Spiez et après la croisière, rentrée par Berne.

Pour le retour, les correspondances depuis Lausanne seront assurées en direction de Genève ou de Villeneuve.

Pour les participants de la région de Neuchâtel, ils pourront bénéficier d'une correspondance à Berne. En gare de Neuchâtel, un car sera à disposition des personnes venant des régions du Locle et de La Chaux-de-Fonds, moyennant un petit supplément.

Tout a été organisé de manière à ce que le maximum d'aînés puissent participer à cette sortie.

### Prix

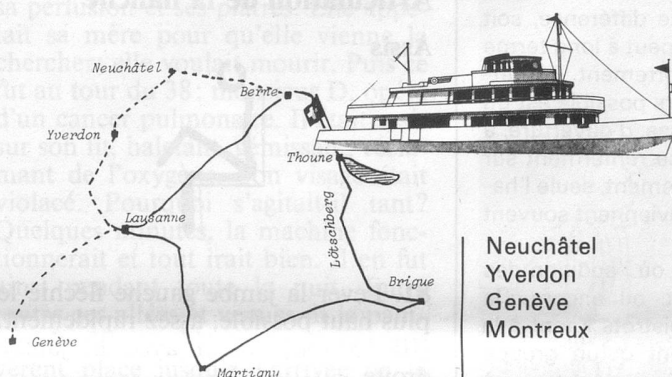
Dès Genève, Fr. 64.—, abt 1/2 Fr. 51.—.

Dès Lausanne, Vevey, Montreux, Fr. 61.—, abt 1/2 Fr. 48.—.

Dès Yverdon, Fr. 62.—, abt 1/2 Fr. 49.—.

Dès Neuchâtel, Fr. 61.—, abt 1/2 Fr. 48.—.

### Prix comprenant le pique-nique



### Horaire

Genève	dép. 15 h. 10
Lausanne	arr. 15 h. 50
<u>Lausanne</u>	dép. 16 h. 03
Vevey	dép. 16 h. 16
Montreux	dép. 16 h. 23

Neuchâtel	dép. 14 h. 42
Yverdon	dép. 15 h. 07

Distribution à chacun d'un pique-nique « MDA ».

Thoune	arr. 19 h. 12
Thoune, en bateau	dép. 20 h. 00
Croisière aux lampions. Musique à bord. Feux d'artifice	

Thoune	arr. 22 h. 10
Thoune, en train spécial	dép. 22 h. 20

Berne	arr. 22 h. 46
Lausanne	arr. 23 h. 52

Neuchâtel	arr. 0 h. 10
Yverdon	arr. 0 h. 30
Genève	arr. 0 h. 30
Montreux	arr. 0 h. 25

### Le train spécial part de Lausanne.

## Le temps des voyages...

Certaines périodes de la vie sont à même d'aider la personne à s'épanouir; le temps des voyages par exemple. Partir devrait avoir une autre dimension que s'évader, fuir, pendant quelques semaines son chez-soi et son entourage.

Voyager, c'est avant tout un plaisir que l'on s'offre, mais c'est surtout, à mon avis, un temps privilégié que nous mettons à part pour aller à la découverte de cette planète dont nous sommes les habitants. Aller au loin, voir une autre végétation, voir nos semblables, vivant à leur manière, avec leurs mœurs et leurs traditions liées à leur histoire, demande un effort de notre part. Prendre vraiment le temps de faire cette découverte, de regarder, d'écouter, de nuancer, de comprendre la vie des autres nous permet de comparer avec notre façon d'être mais aussi de mieux la comprendre.

Un voyage, cela se prépare. Si cela se fait occasionnellement en groupe, cette pré-

paration est personnelle. Un voyage commence au moment où l'idée et l'envie de visiter une région se font sentir. Le fait de choisir une destination est lié à une curiosité, une envie de voir, de goûter, de toucher comme si nous souhaitions être les témoins des autres, y compris de l'histoire. Négliger, ou ne pas se préparer à voyager, c'est perdre déjà une grande partie des richesses que nous sommes en droit d'acquérir. Bien sûr, cela prend du temps, mais les aînés ont la chance de pouvoir prendre ce temps. Certes ce ne sont pas, en priorité, les prospectus qui vont nous permettre vraiment d'approfondir. Souvent, on y découvre un beau ciel bleu, de belles photographies choisies, afin d'amener, avant tout, les clients à rêver et finalement à acheter un voyage. Notre curiosité doit nous inviter avant de partir à nous documenter de diverses manières: lire des ouvrages sur les régions choisies, écouter ceux qui les ont déjà visitées,

## Bulletin d'inscription

à retourner pour le 20 juillet au Mouvement des Aînés, Tivoli 8, 1007 Lausanne.

### Fête du 1<sup>er</sup> août 1980

J'inscris

\_\_\_\_\_ personnes à Fr. \_\_\_\_\_ Fr. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ personnes à Fr. \_\_\_\_\_  
abt. 1/2 billets Fr. \_\_\_\_\_

Je verse ce jour  
au ccp 10-11936  
le montant de Fr. \_\_\_\_\_

Pour rejoindre le train spécial, je partirai de  
(gare CFF) \_\_\_\_\_

Au retour je descendrai à \_\_\_\_\_  
(Seulement gare d'arrêt prévue au programme ou un arrêt accordé après entente)

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP/localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Je désire voyager avec \_\_\_\_\_

qui habite \_\_\_\_\_

(suite au verso)

parler avec d'éventuels émigrés de ces pays, faisant partie de notre entourage. Avoir aussi l'œil et l'oreille sur l'actualité soit par la presse écrite, la radio ou la télévision. Il y a aussi des films documentaires à voir où encore des œuvres de cinéma, de théâtre, d'auteurs de ces pays. Certaines conférences peuvent également nous intéresser.

Aimer se documenter, aimer découvrir, le voyage commence déjà. L'on peut être en état de voyage toute l'année à la maison... non loin... où à l'autre bout de la planète, si nous savons être curieux sur le monde.

Goûter à une autre nourriture, à un autre confort, à une autre langue, à un autre rythme de vie, fait partie de l'aventure que provoque inévitablement le voyage. Partir avec des idées préconçues et définies, n'est pas un vrai voyage, pour moi. Bien au contraire, partir avec l'idée que tout peut être différent, nous permettra soit de repousser cette différence, soit d'en tirer profit, ce qui peut à long terme influencer notre comportement. Admettre que cela est toujours possible est un signe de vie, de jeunesse, d'ouverture, à l'inverse de ceux qui se renferment sur eux-mêmes et que finalement, seule l'habitude maintient. Ils deviennent souvent vieux avant l'heure.

On est loin du voyage où l'addition des kilomètres fait exploiter, ou encore « la grande bouffe et les bistrotts » sont à la une. Il est enrichissant qu'un groupe ayant fait un voyage, se retrouve à nouveau, après. A travers les photos, les films, et les commentaires, apparaît ce que chacun a fait, a vu et a retenu de son séjour, et, bien sûr, le plaisir de pouvoir dire: nous avons appris quelque chose.

Marc Guignard

## Comptoir suisse

Comme chaque année, le MDA tiendra un stand à la Foire nationale de Lausanne. Des objets, créés par les aînés, seront exposés et vendus à ce stand. A l'ouvrage!

Pour plus de renseignements, le 021/ 23 84 34 informe.

## Théâtre municipal de Lausanne

A l'instar des années passées, les aînés pourront bénéficier d'une saison théâtrale durant l'hiver, rassemblant les spectacles Karsenty et ceux des Artistes associés.

Les personnes intéressées sont priées de s'adresser à notre bureau, Tivoli 8, pour la réservation des abonnements.

## Gym des aînés à domicile



Louis Perrochon

## Juillet-août

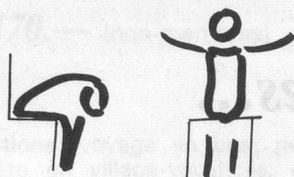
Bonnes vacances, séjours heureux, Soit à la Manche ou à Montreux...

### Articulation de la hanche

#### Assis



81. Lever la jambe gauche fléchie le plus haut possible, assez rapidement, (10-15 fois). Idem avec la jambe droite.



82. Fléchir le torse en avant pour toucher les pieds avec les mains en expirant, redresser le torse en levant les bras de côté et en inspirant. Exercice tranquille. (1-2-3-4 pour inspirer et 1-2-3-4 pour expirer.)

83. Frotter la nuque de haut en bas et le long du cou, derrière les oreilles, tranquillement. Détente.

### Mobilité

#### Debout

84. Marcher 4 pas à gauche de côté en croisant le pied droit devant, puis derrière (1-8 temps). Changement à chaque pas. Idem à droite (1-8).

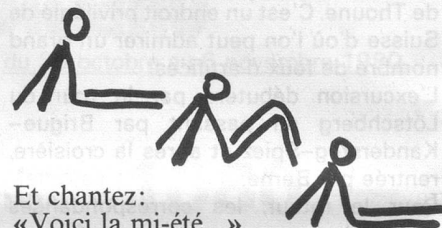
### Petite balle. Adresse

#### Debout

85. Dribbler = frapper la balle chaque fois qu'elle rebondit.

### Exercice au sol

86. S'asseoir avec appui des mains, jambes tendues, les fléchir ensemble et les tendre... 2-3 fois.



Et chantez:  
«Voici la mi-été...»

## 1820-1920: le Léman, carrefour des transports

Cette exposition à la Maison du Léman, à Nyon, permettra de jeter un regard curieux sur un passé somme toute récent. Elle est réalisée non seulement avec des objets appartenant au musée, mais encore avec des prêts soit d'autres musées (Musée des Transports, Lucerne; Musée PTT, Berne), soit par les entreprises de transport concernées (MOB, N-StC-M, CGN, par exemple).

Documents d'époque, manuscrits ou imprimés (plans, horaires, affiches, règlements, billets, actions), photographies nombreuses satisferont les visiteurs passionnés d'histoire ou nostalgiques d'un temps qu'ils ont quelque peu connu. (Durée de l'exposition: jusqu'au 14 décembre 1980).

ML