

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 46

Werbung

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: 15.03.2025

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

166 billets offerts

70 entrées aux

CHEMINS DE FER DU KAESERBERG – CFK Fribourg

Une visite originale pour les amateurs de trains!

Témoin des chemins de fer suisses des années nonante, les Chemins de fer du Kaeserberg sont construits sur trois niveaux à l'échelle 1:87 et comptent... 2045 mètres de voie! La visite débute par un film qui présente cet incroyable parcours miniature, se poursuit par un son et lumière dans la plus grande gare et se termine par une balade au milieu d'un paysage réalisé avec soin, afin de coller au plus près à la réalité helvétique.

26 places pour

LE FESTIVAL DU LIED Fribourg

Di 9 juin à 17 h (Equilibre)

Des œuvres de Glinka, Rachmaninov, Fauré, Ravel, Pipkov, Tcherkin... C'est à ce concert de qualité donné par la talentueuse Alex Penda (soprano) et le pianiste Semjon Skigin que vous convie le Festival du Lied de Fribourg, dont la 11^e édition aura lieu du 1^{er} au 9 juin prochain. Grâce à l'excellence de ses interprètes et au choix des pièces musicales, cet événement culturel jouit d'une excellente réputation non seulement dans le monde musical suisse, mais aussi à l'étranger.

PUB

LE CHÂTEAU DE CONSTANTINE

RÉSIDENCE DE VACANCES, REPOS ET CONVALESCENCE

Courts et longs séjours.

Pension complète
de fr. 117.- à 142.-

Chambres confortables,
grand parc ombragé,
Animations



Région Avenches, 1587 Constantine, Vully VD
Tél. 026 677 13 18 – www.chateauconstantine.com

Fondation Pierre Gianadda

Martigny

50 billets pour

SAM SZAFRAN, 50 ANS DE PEINTURE

Jusqu'au 16 juin

Le public retrouvera avec joie, dix ans après, cet artiste discret mais ô combien virtuose, dont le patronyme fleurit bon la couleur, déclinée avec constance et obsession dans ses œuvres. Chantre du pastel, il a séduit avec ses *Ateliers* aux encombrements presque surréalistes et ses *Escaliers* qui se jouent de la perspective et donnent le vertige.

Equilibre-Nuithonie

Fribourg

10 places pour

DIDON ET ENÉE

Ve 24 mai à 20 h (Equilibre)

Cette version du fameux opéra tragique de Henry Purcell devrait séduire les mélomanes de par sa précision musicale et dramatique, ainsi que par sa charge émotionnelle. Pour rappel, l'intrigue évoque les amours contrariées de Didon, reine de Carthage, et du prince troyen Enée, qu'une perfide magicienne tente de séparer...

THÉÂTRE DU CROCHETAN

MONTHÉY

10 places pour

IL EST TEMPS...

Je 30 mai à 20 h 30

Une œuvre hors du commun que cet oratorio à quatre voix qui retrace les jeunes années de Blaise Cendrars. *Il est temps de rallumer les étoiles* permet, au fil de la narration, de découvrir sa prime enfance, sa vie familiale, son adolescence, ses premiers voyages, son goût de la liberté et, au final, l'homme en passe de devenir écrivain.

POUR GAGNER DEUX INVITATIONS

PAR SMS: tapez PLUS, après un espace écrivez le mot souligné du spectacle auquel vous voulez assister et vos coordonnées complètes, puis envoyez au 959 (1 fr. 90/sms).

PAR CARTE POSTALE: écrivez-nous à quel spectacle vous voulez assister et envoyez vos coordonnées à *Général Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne. Les gagnants seront avertis une semaine avant le spectacle.

PUB

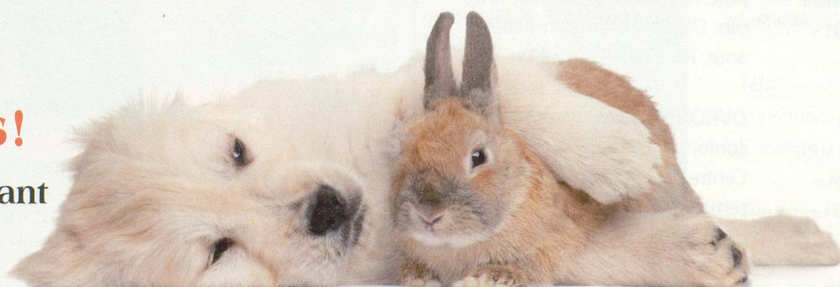
Le petit ami
des animaux

Découvrez un animal chaque mois avec

LE JOURNAL DE TOUTE LA FAMILLE

faites-vous plaisir
abonnez-vous!

faites plaisir à un enfant
abonnez-le!



Pour tout renseignement:
Le Petit Ami des Animaux
Case postale 57
2003 Neuchâtel
Tél: 032 731 33 14
E-mail: info@paa.ch
www.paa.ch

Le Petit Ami des Animaux
ne coûte que CHF 25.-
par année (10 numéros)

BON POUR UN NUMÉRO GRATUIT

Douceurs et saveurs du comté de Wicklow

Du 2 au 6 septembre 2013
Du 9 au 13 septembre 2013

Sauvage et authentique Irlande

Généralions Plus et son partenaire **L'Atelier du Voyage** vous proposent un périple de cinq jours au pays de saint Patrick. Accompagné par un guide, vous partirez à la découverte de Dublin et de ses maisons géorgiennes aux portes colorées, des paysages sauvages et des cascades de la région de

Devil's Glen, mais aussi du site monastique de Glendalough. La découverte sera aussi gastronomique puisque vous apprendrez à concocter quelques mets typiques de cette île, en compagnie de Catherine Fulvio, véritable icône de la cuisine traditionnelle irlandaise.

1^{er} JOUR, LUNDI Vol depuis Genève à destination de Dublin (via Zürich). Accueil par votre guide local et transfert en ville pour une petite découverte de la capitale irlandaise: ses parcs et ses larges avenues bordées de maisons géorgiennes aux portes multicolores, Trinity College où se trouve le fameux livre de Kells (manuscrit réalisé par des moines de culture celtique vers l'an 820), la cathédrale St-Patrick datant du XII^e siècle, véritable symbole de la ville. Déjeuner dans un pub typique, puis départ vers le comté de Wicklow pour rejoindre Ashford et **Ballyknocken House** où vous séjournerez quatre nuits. Accueil traditionnel avec *tea, coffee and cake*.

2^e JOUR, MARDI Journée consacrée à une fort belle balade dans le comté de Wicklow, en compagnie de Béatrice Lasserre, une Vaudoise établie depuis vingt ans en Irlande. Le matin, vous monterez tranquillement au sommet de la colline de Killiney, d'où la vue sur la baie de Dublin et les montagnes du Wicklow est tout simplement superbe. Déjeuner dans un restaurant typique du charmant village de Dalkey. Poursuite de la randonnée dans la région de Devil's Glen (Vallée du Diable), connue pour ses paysages sauvages et ses nombreuses cascades.

3^e JOUR, MERCREDI Après le petit-déjeuner, vous serez «aux ordres» de Catherine Fulvio, propriétaire des lieux et véritable icône de la cuisine traditionnelle irlandaise (ses interventions à la télévision nationale sont largement suivies). En sa compagnie, vous apprendrez à apprêter



quelques classiques de l'île verte, et en particulier l'agneau que vous dégusterez pour le repas de midi. L'après-midi, vous visiterez la charmante bourgade de Wicklow Town, avec ses nombreux magasins, ses maisons multicolores et, aussi, sa fort belle plage de sable fin. Temps libre pour le shopping, puis repas du soir dans un restaurant de la ville.

4^e JOUR, JEUDI Aujourd'hui, vous partez en petit car à la découverte du magnifique comté de Wicklow, surnommé «le jardin de l'Irlande». Une partie de la matinée sera consacrée à la visite du site monastique de Glendalough, dont

l'origine remonte au début du VI^e siècle: vous y verrez la tour ronde haute de 33 mètres, qui servait d'entrepôt pour les livres rares et les reliques chrétiennes de l'époque, la cathédrale datant du XII^e siècle, ainsi que de fort belles croix celtiques. Déjeuner au restaurant, puis montée vers le village d'Avoca, réputé pour sa manufacture de vêtements en laine. Ensuite, traversée de quelques fort beaux paysages alternant collines pierreuses et vallées verdoyantes. Dîner d'au revoir.

5^e JOUR, VENDREDI Petit déjeuner à Ballyknocken House. Ensuite, vol de retour.

NOS PRESTATIONS

- Les parcours aériens avec Swiss, en classe économique.
- Les taxes aériennes et suppléments «carburant» connus à ce jour (175 fr.).
- Le logement à Ballyknocken House (photo), chambres avec bain ou douche et W.-C.
- La pension complète pendant tout le voyage.
- Les droits d'entrée aux sites et monuments.
- Les transferts, balades, visites et excursions mentionnées au programme, en petit car moderne et confortable.
- Le cours de cuisine irlandaise à Ballyknocken House.
- Les services exclusifs de guides locaux francophones durant tout le séjour.
- Les taxes locales et le service.

NE SONT PAS INCLUS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs locaux.
- Les assurances-voyage.
- Les frais de service (40 fr.) et frais pour paiement par carte de crédit (2,5%).

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	1990 fr.
Non-abonné	2190 fr.
Supplément pour chambre individuelle (nombre très limité)	390 fr.
Participation minimum 12, maximum 14 personnes.	

Programme complet sur www.generationsplus.ch

Pour inscriptions et programmes détaillés des voyages: e-mail: voyage@generationsplus.ch

De Casablanca à Marrakech

Du 28 septembre au 5 octobre 2013



Le Maroc impérial

Générations Plus et son partenaire *Trade Wings* vous convient à un voyage hors du commun, à la découverte des cités qui ont marqué à jamais l'histoire de ce pays

d'Afrique du Nord. Vous en repartirez avec du soleil plein les yeux et des souvenirs inoubliables dans vos valises.

SAMEDI 28 SEPTEMBRE Départ de Genève à destination de Casablanca. Arrivée et accueil par notre représentant. Dîner et nuit à l'hôtel.

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE Visite de la capitale économique du Maroc avec la **mosquée Hassan-II**, le boulevard Mohamed-V, la place des Nations-Unies, le marché central, le quartier des Habous et le quartier résidentiel d'Anfa. Poursuite avec une balade sur la corniche d'Ain-Diab. L'après-midi, départ pour Rabat, capitale administrative. Vous y verrez la

tour Hassan, le splendide mausolée Mohamed-V, la casbah des Oudaïas et la Médina.

LUNDI 30 SEPTEMBRE Départ vers Fès via Moulay-Idriss I^{er}, ville sainte, et visite des ruines romaines de Volubilis. Continuation vers Meknès, connue comme étant «le Versailles marocain».

MARDI 1^{er} OCTOBRE Journée consacrée à la visite de la capitale spirituelle et culturelle du Royaume. Visite de la Médina, de la médersa,

de la mosquée Al-Karaouine et de la fameuse fontaine Nejjarine.

MERCREDI 2 OCTOBRE Départ vers Marrakech, à travers la région du Moyen Atlas, en passant par Imouzzer du Kandar, Azrou et Ifrane. Déjeuner en cours de route et continuation vers Beni Mellal, puis Marrakech. Arrivée à l'hôtel Tichka Salam, à Marrakech.

JEUDI 3 OCTOBRE Journée consacrée à la visite de la Perle du Sud et ses monuments (tombeaux

saadiens, la Koutoubia, le palais Bahia et les jardins de la Ménara). L'après-midi, découverte des souks, ainsi que de la fameuse place Jemaa el-Fna. Dîner à l'extérieur dans un restaurant marocain ou soirée chez Ali (au choix).

VENDREDI 4 OCTOBRE Départ vers Casablanca. Déjeuner en ville. Arrivée à l'hôtel Almohades à Casablanca. Dîner et nuit à l'hôtel.

SAMEDI 5 OCTOBRE Transfert à l'aéroport de Casablanca et vol retour.

NOS PRESTATIONS

Vol Genève/Casablanca/Genève avec Royal Air Maroc en classe économique.
Pension complète du 1^{er} jour au petit-déjeuner du dernier jour.
Logement dans des hôtels 4*.
Transport en bus air conditionné durant tout le circuit.

Soirée à l'extérieur le 3 octobre, le dernier jour à Marrakech.
Taxes aéroport (165 fr. à ce jour).

NE SONT PAS INCLUS

Assurance de voyage.
Boissons et dépenses personnelles.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double par abonné	1590 fr.
Non-abonné	1740 fr.
Supplément chambre individuelle	220 fr.
Minimum 12 personnes	

Programme complet sur www.generationsplus.ch

Pour inscriptions et renseignements: 021 321 14 21 – e-mail: voyage@generationsplus.ch

Découvrez la Roumanie

Dans l'ancre de Dracula!

Générations Plus et *railtour* vous emmènent dans un pays de légende. Et quelle légende que celle née de la combinaison entre Vlad l'Empaleur, personnage historique bien réel, et le terrible vampire sorti tout droit de l'imagination de l'écrivain irlandais Bram Stoker! Mais ce pays d'Europe centrale, heureusement, compte bien d'autres atouts pour vous séduire.

VENDREDI 11 OCTOBRE Voyage individuel de votre domicile à l'aéroport de Zurich et vol pour Bucarest. Accueil par votre guide francophone, transfert à l'hôtel et temps libre jusqu'au souper au restaurant Caru cu Bere.

SAMEDI 12 OCTOBRE Départ en train pour Braşov. Temps libre pour découvrir la ville individuellement ou en groupe accompagné par votre guide.

DIMANCHE 13 OCTOBRE Visite du château de Dracula à Bran et du château de Peleş. Retour à Braşov. Balade jusqu'au restaurant Cerbul Carpatin. Dîner avec programme folklorique et dégustation de vin.

LUNDI 14 OCTOBRE Transfert en bus privé à Bacău et départ du train en direction de Suceava puis continuation en bus privé jusqu'à Voroneţ, où vous visiterez le monastère surnommé «la chapelle Sixtine de l'Est».

MARDI 15 OCTOBRE Départ pour Moldoviţa et visite du monastère. Repas de midi en plein air (plat de sanglier, eau, vin et *afinată*, l'eau de vie typique de la région à base de myrtilles). Continuation en bus privé jusqu'à Sighetu Marmatiiei. Dîner et soirée libres.

MERCREDI 16 OCTOBRE Voyage en train à vapeur Mocăniţa dans les Maramureş (durée: env. 4 h). Pique-nique en plein air (barbecue, vin, bière, eau et minérales inclus). Temps libre pour visiter Vişeu de Sus.

JEUDI 17 OCTOBRE Matinée et déjeuner libres. Départ en bus pour Târgu Mureş. Dîner et soirée libres.

VENDREDI 18 OCTOBRE Départ en bus privé pour Sighişoara, où vous verrez notamment la tour de l'Horloge, l'église de la Colline et la maison natale

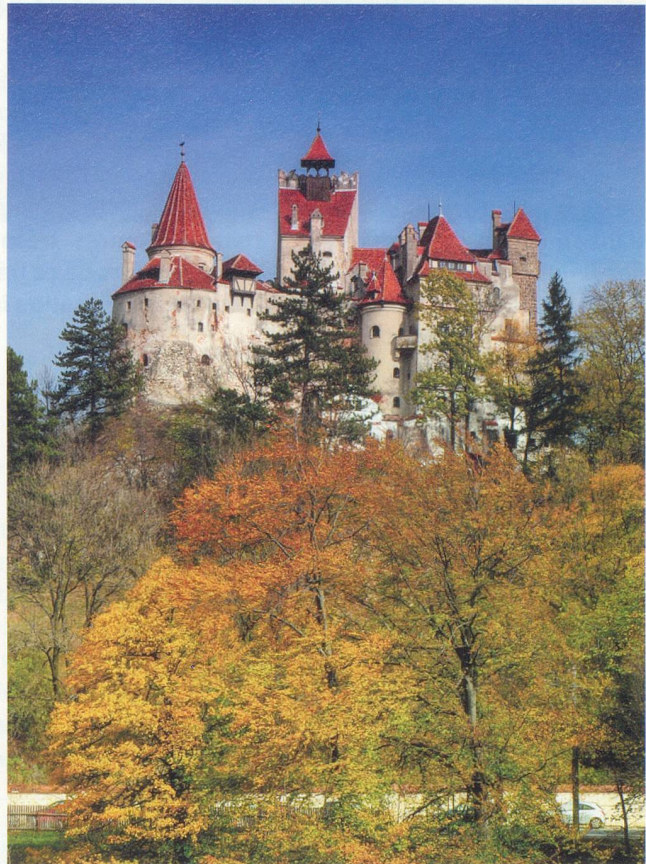
NOS PRESTATIONS

- Aller-retour en classe économique avec les vols directs Swiss.
- 9 nuits dans les hôtels, petit déjeuner inclus.
- Guide roumain francophone durant tout le séjour en Roumanie.
- Déjeuners et dîners comme mentionnés.
- Trajets en train.
- Bus pour tous les trajets mentionnés.
- Visites guidées.
- Accompagnement par un collaborateur de *Générations Plus*.
- Documentation de voyage.
- Services et taxes (les taxes d'aéroport de 155 fr. 90 sont comprises dans le prix mais sous réserve de modification jusqu'à l'émission des billets).

NE SONT PAS INCLUS

- Transport domicile – aéroport et retour.
- Assurance annulation et assistance.
- Pourboires.
- Dépenses personnelles.

Du 11 au 20 octobre 2013



de Dracula. Départ en train pour Sibiu. Dîner chez les paysans des montagnes de Sibiel, avec accueil par un cavalier en costume traditionnel et dégustation de pain trempé dans du sel (coutume roumaine).

SAMEDI 19 OCTOBRE Temps libre (suggestion: visite du Musée de la locomotive à vapeur), puis départ en train pour Călimăneşti, continuation en bus privé pour Bucarest. Visite guidée de la Ville de la joie. Dîner au restaurant Hanu Berarilor (menu 3 plats, 1 verre de Prosecco et eau inclus).

DIMANCHE 20 OCTOBRE Matinée et déjeuner libres. Vol de retour, arrivée à Zurich prévue à 17 h 40 et retour individuel à votre domicile.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	2 590 fr.
Prix non-abonné	2 790 fr.
Supplément chambre individuelle	385 fr.
Nombre de participants:	
Minimum 20 et maximum 30 participants	

Programme complet sur
www.generationsplus.ch

Pour inscriptions et programmes détaillés des voyages: e-mail: voyage@generationsplus.ch

Sur la trace des Incas

Du 18 septembre au 2 octobre 2013

Pérou, terre de légende

Généralions Plus et *Tourisme Pour Tous* vous emmènent dans un pays riche en fabuleux vestiges et sites naturels: de l'imposant Machu Picchu dans son écrin de verdure aux îles Ballestas, surnommées les petites Galápagos, grâce à leur riche faune. Le Pérou, c'est aussi la vie trépidante et colorée de Lima, capitale au riche passé historique, et la viticulture, avec la très belle région d'Ica. A Nazca, vous percerez peut-être le mystère des géoglyphes de Nazca, ces grandes figures tracées au sol, parfois longues de plusieurs kilomètres? Plus sûrement, vous observerez des condors en plein vol, du haut du mirador de la Croix du Condor, et c'est en barque que vous voguerez sur le lac

Titicaca, à la découverte des habitants de ses îles flottantes. Puis c'est en train folklorique que vous rallierez Cuzco, la magnifique ville réputée pour ses ruines. D'autres trésors vous attendent lors de ce périple au cœur de la civilisation inca.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	5195 fr.
Non-abonné	5345 fr.
Supplément chambre individuelle	725 fr.
Survols des lignes de Nazca (+ taxes sur places, US\$ 9)	130 fr.
Groupe de min. 15, max. env. 20 personnes.	
Sur demande: prolongation possible en Amazonie péruvienne.	



Sur les pas de saint François

Du 18 au 22 septembre 2013

Assise, joyau de la chrétienté



Généralions Plus et les cordeliers de Fribourg vous invitent à découvrir la ville où naquit et mourut saint François. Guidés par le Père Antonello Fanelli, vous visiterez la basilique Saint-François et la cathédrale de San Rufino, construite au VIIIe siècle, avec le père Pascal Marquard. D'autres splendeurs parmi d'autres vous attendent avec l'église de Sainte-Claire et de la Croix San Damiano. Et que dire de la basi-

lique Santa Maria degli Angeli, proche d'Assise, et de l'église Saint-Pierre, si ce n'est qu'ils sont les témoins majestueux de la ferveur chrétienne? Ici encore, le père Carlo Bottero vous dévoilera les secrets du couvent des franciscains, avec une incursion dans son incroyable bibliothèque. Vos pas vous emmèneront ensuite jusqu'à l'Ermitage des Carceri, pour une introduction aux écrits de saint François et un

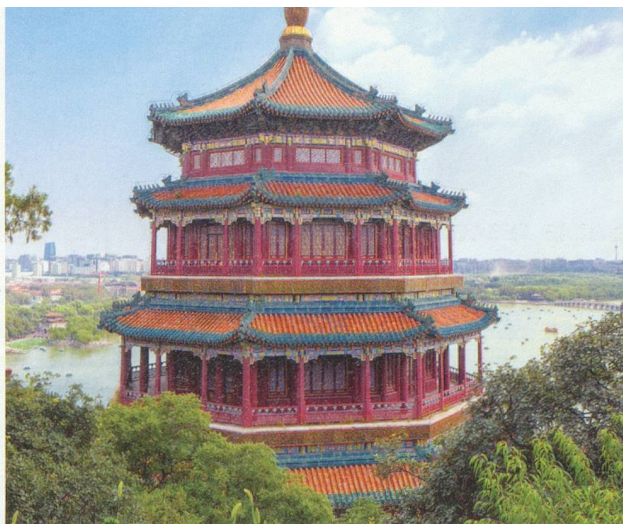
instant de méditation. Architecture, histoire et foi vous attendent dans ce haut lieu de pèlerinage.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	850 fr..
Non-abonné	950 fr.
Supplément chambre individuelle	65 fr.

Programme complet sur www.generationsplus.ch

Généralions Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne – 021 321 14 21 – www.generationsplus.ch



Tai chi: un éveil aux splendeurs de Chine

Du 18 au 27 octobre 2013

En forme à Pékin

Générations Plus et son partenaire *Destinations Santé* vous proposent un séjour véritablement exceptionnel dans la cité impériale et à Shanghai. Au cœur du berceau du tai chi, rien de mieux en effet que de commencer la journée par une séance de cette gym douce aux multiples vertus. Praticable à tout âge, cet art martial ancestral stimule la coordination, la précision et permet de s'échapper des soucis du quotidien.

Détendu, on peut alors partir à la découverte des trésors de la Chine: se promener sur la place Tian'anmen, pénétrer dans la Cité interdite. Visiter Pékin, c'est aussi partager un déjeuner chez l'habitant et se déplacer au rythme d'un cyclo-pousse pour mieux s'imprégner de l'ambiance et de l'architecture des vieilles ruelles. Mais un voyage en Chine ne serait rien sans un détour à Xian, où des milliers de soldats de terre

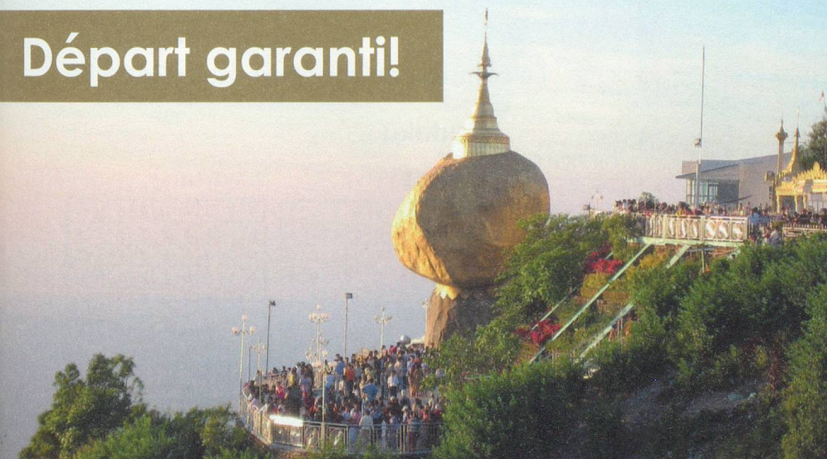
cuite continuent à veiller sur le repos éternel de l'empereur Qin Shi Huangdi, sans oublier la Grande Muraille. De quoi faire rêver, non?

NOTRE OFFRE

Prix abonné	3 995 fr.
Prix non-abonné	4 145 fr.
Supplément chambre individuelle	575 fr.
Minimum 15 personnes.	

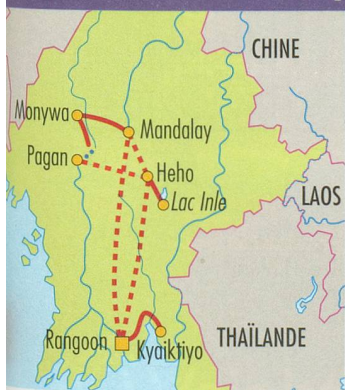
PUB

Départ garanti!



Joyaux de l'art birman

Circuit francophone du 24 octobre au 7 novembre 2013 (15 jours)



Deux semaines pour une superbe découverte de la Birmanie d'hier et d'aujourd'hui, des pagodes de Rangoon aux temples antiques de Pagan, des paysages montagneux du pays Shan aux rivages du lac Inlé, des merveilles de Mandalay au site sacré du rocher d'Or... Tout cela en compagnie d'un guide local francophone du premier au dernier jour et en petit groupe de 12 à 20 personnes.

Nos prestations: parcours aériens avec Qatar Airways en classe économique, taxes aériennes et suppléments carburant, logement en hôtels 3* étoiles, pension complète, visites et excursions, guide local francophone.

Prévoir en plus: frais de visa Fr. 30.-, pourboires, dépenses personnelles, frais de service Fr. 40.-, assurances-voyage.

Fr. 4700.-

par personne
en chambre double

supplément chambre
individuelle Fr. 1120.-

PROGRAMME DÉTAILLÉ, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:

L'ATELIER DU VOYAGE – Tél. 021 312 34 22 – Email info@atelierduvoyage.ch – www.atelierduvoyage.ch

l'atelier
du voyage