

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 44

## 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:** 14.03.2025

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

# 190 billets offerts

## Théâtre du Crochetan

10 places pour

### LE POIDS DES ÉPONGES

Sa 9 mars à 20 h 30

Créée il y a dix ans, la pièce la plus connue de la Compagnie de danse Alias offre un sublime moment d'émotion. On y croise un nageur, des danseurs de samba, une adolescente révoltée, mille personnages qui illustrent les joies et les peines de la vie. Poétique, beau, drôle et impressionnant.

10 places pour

### MARIE-THÉRÈSE PORCHET

Je 21 mars à 20 h 30

En vingt ans, on croyait que Marie-Thérèse nous avait tout raconté et qu'elle menait une vie de star. Erreur! Dans ce spectacle, elle nous révèle les dessous de ce parcours qui ne fut pas toujours une partie de plaisir: inaugurations de supermarché, intermèdes pendant les lotos, les tournois de jass, sans oublier les tournées pénibles, hôtels miteux, cachets misérables et autres producteurs véreux.

10 places pour

### NICOLAS FRAISSINET

Ma 9 avril à 20 h 30

Sensibilité et douceur émanent de ses chansons d'apparence enjouée. Nicolas Fraissinet, virtuose du piano, sculpteur de textes et modelleur de mélodies complexes, nous embarque dans un univers pétri d'émotion.

## Equilibre – Nuithonie

10 places pour

### HAROLD ET MAUDE

Lu 25 mars à 20 h (Equilibre)

Une pièce qui a connu un succès planétaire depuis sa création. Cette fois, c'est Line Renaud qui interprète Maude, cette presque octogénaire qui croise le chemin du jeune Harold, jeune homme autant privilégié que torturé, collectionnant les passe-temps suicidaires. Il tombera follement amoureux de son aînée, si libre dans sa tête.

## Fondation Pierre Gianadda

50 billets pour

### SAM SZAFRAN, 50 ANS DE PEINTURE

Du 8 mars au 16 juin

Le public retrouvera avec joie, dix ans après, cet artiste discret mais ô combien virtuose, dont le patronyme fleure 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.

## Monthey

## Théâtre du Passage

10 places pour

### HISTOIRE DU SOLDAT

Ma 19 mars à 20 h

C'est un conte russe, *Le déserteur et le diable*, qui inspira Ramuz et Stravinsky. Sur scène, Thomas Fersen prend un malin plaisir à se faufiler avec une apparente désinvolture entre les mots et les notes. Il restitue la force et la symbolique de cette histoire, où il est question du temps passé à la guerre et de tant de tromperies sur l'état du monde.

## Arena

10 billets pour

### LES CHŒURS DE L'ARMÉE ROUGE

Me 20 mars à 20 h 30

Fondés en 1939 pour soutenir le moral des troupes, les véritables Chœurs de l'armée rouge du Ministère de l'intérieur seront à Genève pour séduire le public, avec un concert fort de 20 millions de spectateurs déjà. Les 120 choristes interprètent aussi bien *Kalinka* que *Hey Jude* des Beatles ou *Sex bomb* de Tom Jones. Détonant!

## Théâtre de Vidy

10 places pour

### LE PETIT MAÎTRE CORRIGÉ (STAGE ET SPECTACLE)

Di 19 mai dès 14 h 30

En binômes, les participants au stage intergénérationnel travailleront sur la pièce avec l'aide d'une comédienne avant d'assister à la comédie de Marivaux. Une belle expérience.

10 places pour

### LE CRI QUOTIDIEN (STAGE ET SPECTACLE)

Di 9 juin à 15 h 30

En binômes, les participants au stage intergénérationnel travailleront sur la pièce avec l'aide d'une comédienne avant d'assister à ce spectacle de papier plié et déplié en musique.

## Fribourg

## Martigny

## 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.

## EXPLORATION DU MONDE

### 60 places pour DE MOSCOU À SAINT-PÉTERSBOURG

Film présenté par Michel Drachoussoff.

A faire valoir dans dix villes vaudoises et valaisannes. Du 8 au 26 mars

Programme complet sur [www.explorationdumonde.ch](http://www.explorationdumonde.ch)





# Soyez exposant au salon des seniors !

Participer à ce salon unique en Suisse romande vous permettra de :

- Toucher la cible des «happy boomers» mais pas seulement
- Développer et renforcer votre image de marque
- Rencontrer vos clients, partenaires et prospects en direct
- Présenter et tester vos produits auprès du public, notamment grâce au forum de conférences du salon
- Disposer d'une vitrine de proximité propice aux relations commerciales
- Echanger vos points de vue avec différents acteurs du marché

## questions d'âge

TROIS JOURS DÉDIÉS AUX PLUS DE 50 ANS

Espace Gruyère SA  
Rue de Vevey 136/144  
CP 460  
1630 Bulle 1

Tél. +41 26 919 86 50  
info@questionsdage.ch

ESPACE GRUYERE

Bulle 24 - 26 mai 2013

Généralions Plus  
ACTEUR DE SON TEMPS

Banque Cantonale de Fribourg

## Cuisine saine

### Offre exclusive pour les abonnés de *Généralions Plus*

Bien plus qu'un bouleversement hormonal, la ménopause est une période de transition et de remise en question dans la vie d'une femme.

Mary-Claire Jeannot vous invite à découvrir les aliments qui vont vous aider à bien vivre cette étape et comment les intégrer facilement dans votre quotidien.

Du petit déjeuner au repas du soir, les 100 recettes présentées dans son livre *Ménopause saveurs* vous garantissent des menus gagnants pour votre santé et celle de toute votre famille.



#### BULLETIN DE COMMANDE

**Je commande:**

\_\_\_\_\_ ex. *Ménopause saveurs* à 33 fr. au lieu de 38 fr. (+ 7 fr. de frais d'envoi)

**Offre réservée aux abonnés de *Généralions Plus*:**

Je suis déjà abonné(e)

Je souhaite profiter de cette offre et m'abonne au magazine *Généralions Plus*:

1 an au prix de 60 fr. au lieu de 85 fr. 90, soit 30% d'économie

2 ans au prix de 110 fr. au lieu de 191 fr. 80 soit 43% d'économie

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ NPA, localité: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

Conditions valables dans la limite des stocks disponibles et pour toute commande passée jusqu'au 30 avril 2013. Livre(s) envoyé(s) dans un délai de 10 jours ouvrables avec une facture payable à 30 jours.

Merci de renvoyer ce bulletin à **Généralions Plus**, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

# option musique

RTS

VOUS  
CONNAISSEZ  
LA CHANSON

L'EFFET...

OPTION MUSIQUE S'ÉCOUTE EN DAB+ [OPTIONMUSIQUE.CH](http://OPTIONMUSIQUE.CH)

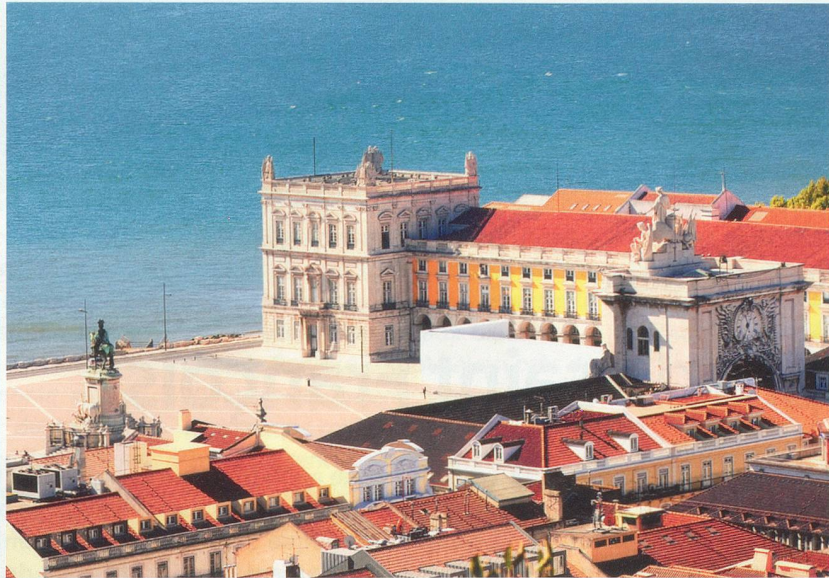
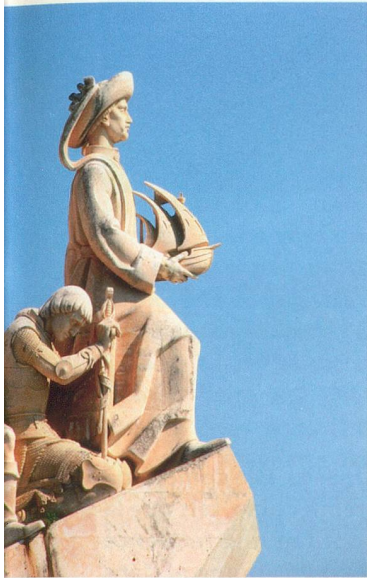
Une cité aux mille et une saveurs

Du 5 au 9 juin 2013

# Lisbonne, une fenêtre sur l'océan

Avec son partenaire *L'Atelier du Voyage, Générations Plus* vous invite à découvrir une ville chargée d'histoire. Bâtie sur sept collines, connue pour ses trams, elle est également

synonyme de plaisirs culinaires avec des menus variés et goûteux, dont la fameuse morue qui constitue toujours le plat national.



**MERCREDI 5 JUIN** Envol depuis Genève pour Lisbonne. Promenade d'orientation dans les quartiers de Chiado et Bairro Alto qui ont conservé beaucoup de leur cachet d'autrefois. Et puis, pour passer de la Baixa (quartier bas) au Bairro Alto (quartier haut), nous prendrons le curieux ascenseur public conçu par Gustave Eiffel à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Installation à l'hôtel en fin d'après-midi, temps libre puis repas au restaurant Solar dos Presuntos, fréquenté essentiellement par les Lisboètes.

**JEUDI 6 JUIN** Journée réservée à la découverte de la ville avec les larges avenues du centre, le Rossio dominé par le château Saint Georges, la place du Commerce, le quartier de Belém avec sa célèbre tour et la statue dédiée aux grands navigateurs. Visite du monastère des Hiéronymites et dégustation de pasteis do Belém, la pâtisserie la plus typique du pays. Dans l'après-midi, une promenade sur le Tage vous permettra d'admirer l'élégance de l'architecture lisboète du XVII<sup>e</sup> siècle bien sûr, mais aussi le modernisme dynamique du Parc des Nations.

#### NOS PRESTATIONS

- Vols avec Air Portugal, en classe économique.
- Les taxes aériennes et suppléments carburant connus à ce jour (40 fr.).
- Les taxes locales et le service.

- Logement en hôtel de catégorie moyenne supérieure (4 étoiles aux normes locales).
- 6 repas principaux servis dans des restaurants locaux, ainsi que la soirée fado.

- Transferts, visites et excursions mentionnées au programme.
- Les services exclusifs d'un guide local francophone durant tout le séjour.

#### NE SONT PAS INCLUS

- Deux repas principaux.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs locaux.

- Les frais de service (40 fr.) et frais pour paiement par carte de crédit (2,5%).
- Les assurances-voyage.

**VENDREDI 7 JUIN** Direction Sintra, l'ancienne résidence royale construite dans un étrange décor montagneux fondu dans une végétation luxuriante. Visite du très beau Palais royal. Le couvent des Capucins vous surprendra avec ses cellules de moines creusées dans le roc au XVI<sup>e</sup> siècle et tapissées de liège. Poursuite jusqu'au Cabo da Roca, le point le plus occidental du continent européen. Déjeuner au restaurant Mar do Guincho, face à l'océan. Retour vers la capitale.

**SAMEDI 8 JUIN** Visite des quartiers plus populaires situés sur la rive sud-est, dont une fabrique artisanale d'azulejos, ces petits carreaux de céramique à dominante bleue. Dégustation de vins. Après-midi libre. Le soir, dîner au restaurant Marques de Sa, connu pour la qualité de son fado.

**DIMANCHE 9 JUIN** Agréable balade en tram historique jusqu'au cœur du quartier de l'Alfama. Transfert à l'aéroport de Lisbonne et vol retour.

#### NOTRE OFFRE

Prix par abonné en chambre double 1790 fr.  
 Non-abonné 1950 fr.  
 Supplément chambre individuelle 340 fr.  
 Participation: minimum 15, maximum 22 personnes.

Programme complet  
 sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)

Pour inscriptions et programmes détaillés des voyages: e-mail: [voyage@generationsplus.ch](mailto:voyage@generationsplus.ch)



Assise, la ville sanctuaire

Du 18 au 22 septembre 2013

## Sur les pas de saint François

Générations Plus et les cordeliers de Fribourg vous invitent à découvrir saint François, l'une des figures les plus populaires et les plus universelles de l'histoire. La ville d'Assise, construite presque entièrement en pierres blanches et roses du mont Subasio, est répertoriée au Patrimoine mondial de l'Unesco. Elle compte de nombreux édifices religieux de premier plan, tels que la basilique Saint-François, qui en ont fait une référence fondamentale pour l'histoire de l'art en Europe et dans le monde.

riée au Patrimoine mondial de l'Unesco. Elle compte de nombreux édifices religieux de premier plan, tels que la basilique Saint-François, qui en ont fait une référence fondamentale pour l'histoire de l'art en Europe et dans le monde.

### MERCREDI 18 SEPTEMBRE

Départ en bus de différentes villes en Suisse romande. Arrivée à Assise en début de soirée et installation dans votre hôtel. Repas du soir à l'hôtel.

### JEUDI 19 SEPTEMBRE Le matin: qui est saint François?

Visite de l'église inférieure et de la salle des reliques de la basilique Saint-François. Présentation de la vie de saint François par le Père Antonello Fanelli. Visite de la

cathédrale de San Ruffino avec le Père Pascal Marquard.

### L'après-midi: sainte Claire, une femme de son temps

Présentation par le Père Pascal Marquard. Visite de l'église Sainte-Claire et de la Croix San Damiano suivie d'un exposé sur la vie de sainte Claire par le P<sup>r</sup> Fritz Oser.

**VENDREDI 20 SEPTEMBRE** Visite du couvent de San Damiano, de la basilique Santa Maria degli

Angeli et de l'église Saint-Pierre. En fin de journée, le couvent des franciscains ouvre les portes de son incroyable bibliothèque et le père Carlo Bottero révèle ses secrets. Visite d'une partie du couvent.

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE** Excursion pédestre d'une heure environ jusqu'à l'Ermitage des Carceri. Introduction aux écrits de saint François, notamment les *Fioretti*. Temps libre pour la méditation.

Visite du sanctuaire. Pique-nique et retour à pied. En fin de journée, exposé du Père Antonello Fanelli «Interprétation théologique de la vie de saint François par le biais de l'œuvre de Giotto». Visite du cloître de l'église supérieure de la basilique Saint-François. Messe facultative à la chapelle de la Paix du couvent.

### DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Retour en bus et arrivée en Suisse en fin de journée.

### NOS PRESTATIONS

- Transport en bus depuis différentes villes en Suisse romande – Assise et retour.
- 4 nuits en chambre double en hôtel\*\* demi-pension.
- Repas du soir du mercredi et du samedi.
- Guides.
- Les entrées pour les visites.
- Frais de dossier.
- Inscription gratuite d'un an à l'association des Amis des cordeliers (pour les non-membres).

### NE SONT PAS INCLUS

- Repas du soir (jeudi et vendredi), ainsi que les repas de midi à l'aller et au retour.
- Les boissons aux repas.
- Pourboires et dépenses personnelles.
- Assurances annulation et assistance obligatoire 33 fr./personne (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire).

### NOTRE OFFRE

<b>Prix en chambre double abonné</b>	<b>850 fr..</b>
<b>Non-abonné</b>	<b>950 fr.</b>
<b>Supplément chambre individuelle</b>	<b>65 fr.</b>

Programme complet sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)

Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne – 021 321 14 21 – [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)

Sous le soleil de minuit

Du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2013

## Le Triangle d'or de la Baltique

Un voyage inoubliable à cette époque de l'année où le soleil ne se couche jamais. Envolez-vous avec *Généralions Plus* et son partenaire *Kontiki Saga* à la découverte de trois villes mythiques

A Tallinn, capitale de l'Estonie, le moderne a trouvé sa place aux côtés de l'ancien dans une harmonie respectueuse. Cafés dans l'air du temps y partagent la vedette avec des façades colorées et les tourelles millénaires qui semblent encore monter la garde. Les

remparts de cette cité médiévale aux rues pavées en font l'une des plus anciennes forteresses d'Europe du Nord.

Avec ses 38 parcs, ses multiples canaux et sa baie de Töölö, Helsinki représente une douce invitation aux balades. La capitale finnoise compte aussi près de 30 musées ou galeries d'art! La culture est à chaque coin de rue.

On ne présente plus en revanche Saint-Pétersbourg, née de l'audace de Pierre le Grand, la plus grande ville de Russie.

Bâtie sur le delta de la Neva, la cité, jadis Petrograd, puis Leningrad, a été la capitale des tsars durant deux cents ans. Un héritage que nul visiteur ne saurait ignorer en se baladant dans ces rues aux somptueux détails architecturaux.

### NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	2840 fr.
Non-abonné	3040 fr.
Supplément chambre individuelle	570 fr.



Partir en Indonésie

Du 14 au 28 juin 2013

## La magie de Java vous attend

Avec son partenaire *L'Atelier du Voyage*, *Généralions Plus* a concocté un périple de rêve entre volcans, temples et plantations aux odeurs enivrantes, avant un repos bien mérité sur les plages idylliques de Bali.

Mais avant le sable blanc, ce sera donc la découverte de Java, cette bande de terre au caractère explosif de la République d'Indonésie qui s'étire sur plus de 1000 kilomètres. Juste assez pour abriter quelques-unes des merveilles du monde, comme le sublime temple

bouddhiste de Borobudur ou le volcan Bromo, à l'esthétique parfaite.

Autre île, autre culture à Bali. Omniprésente, la religion imprègne le quotidien des Balinais. Pas un jour sans qu'il n'y ait une cérémonie, presque tous les villages possèdent au moins trois temples. Un petit paradis au charme et à la beauté incommensurables de 140 kilomètres de long sur 80 de large, sorte de minuscule confetti posé sur l'océan. Mais tellement coloré!

### NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	3950 fr.
Non-abonné	4250 fr.
Supplément pour chambre individuelle	650 fr.
Participation minimale 16, maximum 22 personnes.	

Pour inscriptions et programmes détaillés des voyages: e-mail: [voyage@generationsplus.ch](mailto:voyage@generationsplus.ch)