Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 12 (1982)
Heft: 12

Rubrik: Les trésors de Jean-Pierre Cuendet

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

votre argent questions réponses

Par le Service romand d'information du Crédit Suisse

Combien d'argent de poche?

J. K. Sion: Une fois encore, le sujet a été abordé avec mes enfants de déterminer ce que devrait être l'argent de poche de mes petits-enfants (12 et 14 ans et demi). Que suggérez-vous?

Le mot «argent de poche» couvre tellement d'habitudes différentes qu'une réponse type est impossible. Une chose est certaine: l'argent de poche doit permettre à l'enfant de se familiariser avec quelques notions telles que le coût des choses, l'utilité de l'épargne, la nécessité d'avoir un budget, le besoin de tenir des comptes, etc. Quant au montant, il dépend de ce que sont les revenus des parents, de ce que l'enfant doit lui-même «prendre en charge», etc. Un récent sondage d'opinion effectué auprès de jeunes par un journal spécialisé a montré la «gamme» suivante à propos des «revenus» mensuels d'écoliers suisses:

Ne reçoivent aucun argent de poche régulier	11%
Reçoivent Fr. 10.— par mois	34%
Reçoivent Fr. 20.— par mois	29%
Reçoivent jusqu'à Fr. 50.— par mois	11%
Reçoivent jusqu'à Fr. 100.— par mois	4%
Reçoivent davantage que Fr. 100.— par mois	8%
N'ont pas répondu	3%

On voit donc que la moyenne oscille entre 20 et 50 francs par mois.

A noter que cette enquête a révélé que beaucoup de jeunes souhaitent en savoir plus sur les moyens d'épargner... et de gagner de l'argent de poche!

Comment payer moins d'impôts?

R. B. Moudon: Je prendrai ma retraite au début de l'année prochaine. Comment m'y prendre pour payer moins d'impôts?

Avec la retraite, les revenus diminuent. Ce fait, en lui-même assez pénible, n'a pourtant pas que des côtés négatifs. Les impôts que vous avez payés précédemment deviennent sensiblement moins forts. Vous vous trouvez dans une catégorie plus basse. De plus, dans bon nombre de cantons, les rentiers AVS bénéficient de barèmes spéciaux et sont, de ce fait, moins imposés. Il en va de même avec la pension versée par votre caisse de retraite si vous l'avez alimentée substantiellement par vos contributions.

Les trésors de Jean-Pierre Cuendet

Ne vous semble-t-il pas que cette dernière année a été terriblement rapide? Pour ma part, il m'apparaît que mes derniers vœux datent d'il y a 4 ou 5 mois seulement. Pour cette fin d'année 1982, malgré une situation économique et politique tendue, je serais heureux que mon message vous semble résolument optimiste. Bien sûr, nous sommes en pensées avec tous ceux qui ont subi des revers de santé ou affectifs. Mais la vie nous a été donnée non

Dentelée et ajourée, cette carte de vœux date de 1917, terrible année de guerre s'il en fut. Les soldats pataugent dans les tranchées et tuent, pour ne pas être tués.
Ces 2 mains réunies concrétisent les vœux de chacun à ce moment-là, qu'ils soient amis ou ennemis: l'entente entre les peuples, pour que règne la paix.
C'est toujours actuel, n'est-il pas vrai?

Dessinée par un artiste viennois, cette carte empreinte de douceur est d'un abord très simple, contrairement à la plupart des sujets de Noël. La tête entourée d'une auréole, le personnage de droite est un angelot venu apporter des branches de sapin, corollaire nordique du rameau d'olivier. L'église que l'on distingue en arrière-plan rappelle la signification de cette fête, ce qui, souvent, n'était pas le cas sur les anciennes cartes de Noël.

Ces avantages ne sont pas accordés automatiquement. Pour les obtenir, il est nécessaire de demander une «taxation intermédiaire». Les formulaires ad hoc se trouvent au bureau communal des impôts. L'imposition des indemnités en capital n'est pas uniforme dans tous les cantons. Il existe même des différences très sensibles.
Si, après votre retraite, vous entendez regrouper vos placements, n'oubliez pas qu'une telle action peut entraîner des conséquences fiscales, spécialement s'il s'agit d'un canton prélevant une taxe sur les plus-values en capital, ce qui peut réserver des surprises désagréables. Nous vous suggérons d'en parler assez tôt avec votre banquier. Il pourra vous indiquer, tout à fait légalement, la voie à suivre pour réduire l'importance de cette taxation ou même l'éviter.

Dans les cas compliqués, il vous indiquera un conseiller fiscal compétent.

---

pas pour se lamenter, mais bien pour en jouir, dans la mesure de nos moyens...
Je souhaite avec ferveur que l'an prochain vous apporte les joies que vous en attendez. Malgré les coups durs, sachons conserver la pensée que nous avons tous, dans notre cadre bien précis, une mission à remplir sur terre, dédiée surtout aux autres. Joyeux Noël et bonne année à vous tous, fidèles lecteurs d'«Aînés», qui me faites la joie de me lire et d'apprécier ma modeste prestation.
A toutes les associations d'aînés qui se réunissent pour des après-midi de détente, j'aimerais apporter un modeste cadeau. Désireux de faire partager ma passion pour la cartophilie, j'ai sélectionné des sujets pour en faire une conférence imagée que j'intitule pompeusement: «La mode 1900 par l'ancienne carte postale». Du chapeau à la bottine, de l'élégante au sportif d'alors, je tente de rappeler l'évolution de la mode à la Belle Epoque, en m'appuyant sur plus de 400 cartes. Bien entendu, il ne vous en coûtera rien, mais il me faut pouvoir disposer d'un rétro-projecteur et d'un écran, sur place. Et puis, ayant comme tout le monde des obligations professionnelles, je ne suis pas toujours libre l'après-midi. Alors, si des responsables s'intéressent à ma collaboration amicale, ils pourront prendre contact avec moi pour déterminer une date convenant à chacun: Jean-Pierre Cuendet, 1162 Saint-Prex, tél. bureau 021/76 14 64. Je m'en réjouis à l'avance.

Gym des aînés à domicile

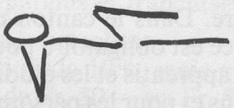
Louis Perrochon

Décembre

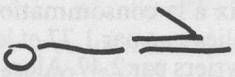
Rien n'sert d's'énerver, ni de s'exciter,
Le Nouvel an revient
quand même tous les ans...
Bonne nouvelle année à tous!

Articulation des hanches et des genoux

Exercices au sol
269. Couché sur le côté droit du corps, la main droite sous la tête, fléchir et tendre plusieurs fois la jambe gauche. Idem sur l'autre côté, fléchir et tendre plusieurs fois la jambe droite.



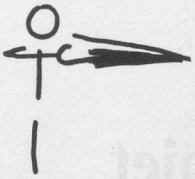
270. A plat ventre, fléchir alternativement les jambes en arrière, comme pour se donner des coups de pied au derrière.



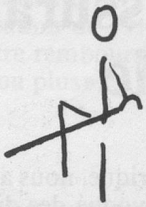
Debout
271. Fléchir et tendre légèrement les jambes en balançant les bras en avant et en arrière souplement, devant une fenêtre ouverte, en faisant de grandes respirations.

Exercices avec un parapluie, un manche à balai ou un bâton

Debout
272. Tenir le parapluie devant le corps horizontal, tendre brusquement le bras gauche à gauche de côté et le fléchir (1 — 2), idem avec le bras droit (3 — 4).

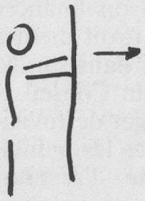


273. Tenir le parapluie incliné, devant les jambes, passer la jambe gauche par-dessus en avant et en arrière, plusieurs fois. Idem à droite.

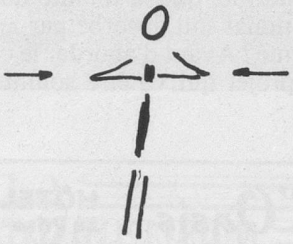


Exercices isométriques

Debout
274. Appuyer les 2 mains contre un mur, pousser très fort pendant 6 secondes.



275. Pousser les 2 mains l'une contre l'autre, très fort (6 secondes).



Respiration profonde, relaxation.