

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 1

Rubrik: Info Seniors : il y a toujours une solution

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: 22.02.2026

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

Il y a toujours une solution

Vous cherchez l'adresse d'un groupement, d'un club, vous vous posez des questions sur l'AVS? Info Seniors vous livre la réponse adaptée à vos besoins. Ces quelques exemples pourraient d'ailleurs vous être utiles!

MONTANT DE NOTRE AVS – Mon mari et moi-même allons bientôt arriver à l'âge de la retraite. Où puis-je m'adresser pour connaître le montant de notre future AVS?

M. B., Leysin

Réponse: Vous pouvez obtenir une estimation de vos futures rentes de vieillesse auprès de votre caisse de compensation AVS. Pour connaître son adresse, vous pouvez bien entendu vous renseigner auprès de votre employeur. Vous pouvez également vous référer au dernier chiffre inscrit sur votre carte AVS, à la rubrique «caisses de compensation tenant un compte», et consulter la liste des caisses figurant dans les dernières pages des annuaires téléphoniques.

Comme pour la demande de rente, qui doit être formulée au moins quatre mois avant l'âge de la retraite, il conviendra de joindre à votre courrier vos certificats d'assurance AVS, votre livret de famille et, le cas échéant, votre permis d'établissement. Pour les personnes divorcées, le jugement de divorce doit également être joint.

COURS DE YOGA – J'ai 73 ans. Je désire savoir où je pourrais suivre des cours de yoga pour débutants.

A. R., Pully

Réponse: Des cours réguliers de yoga sont organisés par Pôle Sud au centre socio-culturel de l'USL, av. J.-J.-Mercier, 1003 Lausanne, tél. 021/311 40 46. Le prix pour dix

séances est de Fr. 120.– et Fr. 100.– pour les personnes habitant Lausanne.

Vous pouvez obtenir d'autres propositions auprès du Centre de prévention des ligues de la santé, rue Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021/644 04 24 ou au Mouvement des Aînés (MDA), pl. de la Riponne 5, case postale 323, 1000 Lausanne 17, tél. 021/321 77 66.

INFORMATIQUE – «J'ai entendu parler de cours d'informatique pour les aînés. Je m'intéresse en particulier à apprendre le maniement d'Internet. S. T., Nyon

Réponse: Pour apprivoiser le monde de l'informatique, le MDA (tél. 021/321 77 66) propose des cours de dédramatisation de l'informatique en 5 leçons de 2 heures sur une année, avec, par exemple, des visites au central téléphonique des PTT, à la Bibliothèque cantonale universitaire et dans une banque.

D'autre part, l'Université populaire de Lausanne, tél. 021/312 43 48, dispense des cours d'introduction à l'utilisation de Mac ou PC de 11 séances de 1 heure et demie. Enfin, de nombreux lieux de formation ouverts au public de tous âges, comme les Ecoles Club Migros, disposent d'une offre de cours étendue pour les utilisateurs débutants ou avancés de l'informatique domestique. Quant aux sites Internet destinés aux seniors, ils sont en plein essor et ne demandent qu'à être consultés et enrichis, comme Seniorweb, Planète Senior ou 55 net.

TESTAMENT – Vu mon âge, je pense au jour où je ne serai plus là. Qui pourrait m'aider à faire mon testament?

O. M., Bex

Réponse: Outre le testament public, établi par un notaire qui garantit son établissement et son exécution en bonne et due forme, il existe le testament olographe. Il consiste à rédiger de sa propre main ses dispositions testamentaires. Il n'a pas be-

soin d'être authentifié ni déposé auprès d'une instance publique. Le testament olographe doit cependant respecter une forme précise et doit respecter les droits des héritiers légaux. Pour obtenir des informations, des conseils ou une aide en matière de testament, vous pouvez contacter M. Helvetio Gropetti, juriste de Pro Senectute Vaud, tél. 021/781 15 81, du mardi au vendredi de 8 h à 10 h.

SCLÉROSE EN PLAQUES – J'ai appris depuis peu que je suis atteinte de sclérose en plaques. Je désire connaître l'adresse d'une institution spécialisée dans cette maladie.

C. P., Prilly

Réponse: Des informations et soutiens professionnels ainsi que des aides bénévoles sont dispensées par la Société suisse de la sclérose en plaques dont l'adresse du secrétariat romand est: Faubourg de l'Hôpital 9, 2001 Neuchâtel, tél. 032/724 54 58.

Info Seniors

Tél. 021/641 70 70

De 8 h 30 à 12 heures.

Pour les autres régions du pays:

Neuchâtel, tél. 032/724 56 56; **La Chaux-de-Fonds**, tél. 032/911 50 00; **Fribourg**, tél. 026/347 12 40; **Bienne**, tél. 032/322 75 25; **Valais**, tél. 027/322 07 41; **Genève**, tél. 022/807 05 65; **Jura**, tél. 032/421 96 10; **Jura BE**, tél. 032/481 21 20.

Vous pouvez également écrire ou téléphoner directement à la rédaction:

«Généralisations», case postale 2633, 1002 Lausanne. Tél. 021/321 14 21.

La rédaction continuera de transmettre vos questions à Pro Senectute et les réponses les plus intéressantes seront publiées.